සාධු දැක්ම

The Excellent View

7

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය අනුසාරයෙනි

Based on Girimananda Sutta

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

සාධු දැක්ම

{The Excellent View}

7

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ඇසුරෙනි

{Based on Girimananda Sutta}

IN

PALI

SINHALA

&

ENGLISH

LANGUAGES

BY

Kiriwattuduwage Seetha Nandanie Goonetilleke

(Director of Parents Memorial Scholarship Foundation)

011 2 877950

MRS : K. SEETHA N. GOONETILLEKE
DIRECTOR
Parents Memorial Scholarship Foundation
302/2, Perera Mawatha,
Koluwegoda - Rajagiriya.
Tel: 0112877950

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2021
බුද්ධ වර්ෂ - 2565
(වෙසක් පුර පසළොස්වක නිමිත්තෙනි)

සාධු දැක්ම - The Excellent View (7)

(ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ඇසුරෙනි (Based on Girimaínda Sutta)

කර්තෘගේ වෙනත් පොත්

1. මා පිය ගුණ සමර
2. සාධු දැක්ම - The Excellent View ①
3. දරිද්‍රතාව හඹා යයි
4. සුවදායක මාවතක් - A Blissful Path
5. ප්‍රීතිමත් ජීවිතයකට මඟ
6. තුදුස් වසරක සහන් එළියක් - A Moon light of 14 years
7. සාධු දැක්ම The Excellent View ② කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය ඇසුරෙනි
8. සාධු දැක්ම The Excellent View ③ රතන සූත්‍රය ඇසුරෙනි
9. සාධු දැක්ම The Excellent View ④ ජිනපඤ්ජරය ඇසුරෙනි
10. සාධු දැක්ම The Excellent View ⑤ මහා මංගල සූත්‍රය ඇසුරෙනි
11. සාධු දැක්ම The Excellent View ⑥ සංහිඳියාවට මඟක්

මුද්‍රණය
දර්ශන මාර්කටින් එන්ටර්ප්‍රයිසස් (ප්‍රයිවට්) ලිමිටඩ්
නො. 107, කුඩුවෙල පාර, බත්තරමුල්ල.

පටුන

පිටු අංක

- උත්තම පූජා iv
- Message vi
- පෙරවදන vii
- Acknowledgement x
- පිදුම xii
- කතෘගෙන් xiii
- ප්‍රස්තාවනාව xiv
- Preface xv

1. How to get the best use of the Paritta .... 16 - 20
2. ත්‍රිවිධ වන්දනාවේ සිංහල අනුවාදය .... 21 - 22
3. ත්‍රිවිධ රත්නයේ සත්‍ය බලය 23
4. සත්‍ය ක්‍රියා බලය .... 24 - 25
5. Dhamma as Medicine .... 26 - 28
6. අංගුත්තර නිකාය 10.60 - ගිරිමානන්ද සූත්‍රය .... 29 - 35
7. Girimananda Sutta in English for Recitation .... 36 - 40
8. Girimananda Sutta in English for Comprehension 41- 47
9. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය උච්චාරණ පහසුව සඳහා සිංහල අක්ෂරයන්ගෙන් සිංහල තේරුම් සමග .... 48 - 58
10. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය සිංහල අරුත සරල බසින් .... 69 - 65
11. අභියෝගාත්මක අටලෝදහම .... 66 - 80
12. සාධු දැක්මෙන් යථාවබෝධයට .... 81 - 94
13. What is Buddhism ? 95
14. Summary 96
15. පුණ්‍යානුමෝදනාව 97
16. ප්‍රාර්ථනා 98
17. Aspiration 99
18. ආශ්‍රිත මුද්‍රිත ග්‍රන්ථ 100

උත්තම පූජා ....

පූජනීය බුද්ධංගල ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්ස,

- ආර්ථික අභියෝග හමුවේ උසස් අධ්‍යාපනයට සුදුසුකම් ලැබූ ශ්‍රී ලාංකික දරු දූරියන් සඳහා අප විසින් ආරම්භ කරනු ලැබූ වාර්ෂික ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානෝත්සවයන්හි විශේෂ ආරාධිත දේශනය සඳහා සපැමිණි, තරුණ දූ දරුවන්ගේ හදවත් තුළ මානව දයාව රෝපණය කළ **ව්‍යක්ත දේශකයාණෙනි;**
- දූ දරුවන්ගේ නා නා විධ ගැටලු හමුවේ. හදවත් ගිනිගෙන තැවෙන මව්වරුන්ගේ දුක් ගිනි නිවාලූ **නිදුකාණෙනි;**
- මිනිස් සම්පත් නිසි ලෙස හඳුනාගෙන ඔවුන්ගෙන් සමාජයට වන සේවය ගිලිහී යාමට නොදී රැක දුන් **කාරුණිකයාණෙනි;**
- නිරන්තර ග්‍රන්ථ රචනයෙහි යෙදෙමින්, අවබෝධ කරගත් දහම් කරුණු එක්රැස් කරමින්, "බුදුන් වදාළ රහත් ඵලය සත් දිනකින්" නම් වූ ශ්‍රේෂ්ඨ ග්‍රන්ථයද සම්පාදනය කර, සදහම් පිපාසිත සමාජයකට තිළිණ කරමින් දහම් මගෙහි බාධක අභිබවා පිය නැගීමට අවශ්‍ය පසුබිම සකසාදුන් **ප්‍රවීණ ලේඛකයාණෙනි;**
- ලෞකික ලෝකයේ භෞතික වස්තූන් හඹායන සමාජයක, සැමට මහගු ආදර්ශයක් දීමෙන් සියල්ල අතහැර නිසි මඟට ප්‍රවිෂ්ට වූ **ශ්‍රේෂ්ඨයාණෙනි;**
- ජීවිතයේ යථාර්ථය මනාව පසක් කර ගනිමින් කළ්‍යාණ මිත්‍ර සැමට යායුතු සෘජු මග පෙන්වා දෙමින් පෙරමුණ ගත් **මාර්ගෝපදේශකයාණෙනි;**
- පුනරුත්ථාපනය සඳහා නොමඟ ගිය තරුණයින් තම අබියසට පමුණුවනු ලැබූ කල්හි පළමුවෙන්ම ඔවුන්ගේ කුසගින්න තම බත් පතින් නිවාලූ **ශ්‍රීමතාණෙනි;**
- ස්වකීය නිලතල බලතල මතින් රාජ්‍ය සේවය බැබළවූ, මව් බිමට ණය නැති ආදර්ශමත් **අපක්ෂපාතී සෙන්පතියාණෙනි;**

- ගෘහස්ත ජීවිතයේ සියලු යුතුකම් මනාලෙස සපුරා, ලැබුවා වූ මිනිස් භවය නිසිලෙස කළමනාකරණය කරගත් දූරදර්ශී ගුණවත් **පින්වතාණෙනි;**

- සැප සොයා විදෙස් ගතවන අන්ධබාල පෘථග්ජනයින්ට ජාත්‍යාලයෙන් යුතුව දේශාභි මානයෙන් මව් බිම රැකගැනීමට ඇවැසි ජවය ආදර්ශයෙන්ම ලබාදුන් **ශ්‍රේෂ්ඨ යුග පුරුෂයාණෙනි;**

- ධර්මිෂ්ඨ චින්තනය ඔස්සේ යහපත් වූ ඍජු මාවතට, මනා නුවණින් යුතුව පිවිස, යහපත් පිළිසඳරට ගෝචර නිදහස් පරිසරයක පිළිවෙත් පුරන.... දොහොත් මුදුන් තබා වන්දනීයත්වයට සුදුසු වූ **ආර්ය සංඝ ගුණයෙන් සපිරි සුපින්වතාණෙනි,**

➢-------------------

සාර්ථක අස්වැන්නක් ලබා ගතහැකි, සමස්ථ ලෝකවාසීන්ට පින් කෙතක් බඳු වූ ඔබ වහන්සේට විනා අන් කවරෙකුට,

දුර්ලභ වූ කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර ලැබූ මා,

මෙම සදහම් ග්‍රන්ථය බැති සිතින් පිළිගන්වම්ද?

වටිනා මිනිස් භවයක් ලබා දුර්ලභ වූ උතුම් ප්‍රව්‍රජාවට පිවිස, බුදු මග ඔස්සේ සුන්දර වූ දහම් මාවතෙහි ඉදිරියටම ගමන් ගන්නා වූ ඔබ වහන්සේට මෙම ග්‍රන්ථය දොහොත් මුදුන් තබා, පාද නමස්කාරයෙන් යුතුව ගෞරව පෙරදැරිව පූජා කරමි.

පූජා වේවා ! පූජා වේවා !! පූජා වේවා !!!

මෙම භවය තුළදීම ඔබ වහන්සේට උතුම් අරහත් ඵලය සාක්ෂාත් වේවා! යි බැති සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

සම්පාදිකා

MESSAGE

I had the good fortune of reading the latest work of M/s Seetha Goonetilleke **"The Excellent View-7"** which is the 7th book in the series of Buddhist Books authored by the author, called the excellent view by which she had described in Sinhala the value of guiding oneself on Buddhistic values which are contained in the Pirith Sutta for peaceful living.

She had composed her work **"The Excellent View-7"** based on " Girimananda Sutta."

Girimananda Sutta is a sutta that is contained in the "Piruvana Poth Vahanse" alias "Chathu Bhanavara Paliya" in the second Banawara as one of the **"Seth Pirith"** that had been chanted by Enlightened Bhikkus.

Girimananda Sutta was chanted to heal Reverand Girimananda who had been in a critical stage of ill health. The said " Sutta" had made proper attention to the Ten beacons which has power to heal diseases . The said " Sutta" is chanted as a protective Pirith to heal persons who are ill.

The author had made an excellent analysis using Pali, English and Sinhala Languages appropriately to make it more comprehensive to the reader. Her said exercise is commendable.

My wife and I first came to know M/s Seetha Goonetilleke while she was serving as an English Teacher at D.S.Senanayak Vidyalaya, Colombo-7

Mrs Seetha Goonetilleke and her Family are resident in the very same neighbourhood where I had constructed my residential house.

It was during this time that I and my wife came to know the service rendered by M/s Goonetilleke to needy undergraduates who were from families: who were among the poorest of the poor.

M/s Goonetilleke had with the able and spiritual guidance of Ven Dr Mirisse Dhammika Thero, the chief priest of Siri Sudassanarama Sadaham Senasuna Battaramulla had mustered the support from Benevolent

expatriate living in Canada as well as other Philanthropists, to generously contribute for creating and sustaining a welfare organization called "Sri Lanka-Cnada Scholarship Programme.

While leading a busy life as a teacher and engaging in her professional duties, she had rendered the aforesaid service. M/s Goonetilleke had also embarked on her literary skills by authoring eleven books so far. Her present work will be the twelfth book in the series

I enumerate the books she had authoured so far which are as follows.

1.	A memorial of her parents	2006	
2.	Excellent View -1	2007	
3.	Poverty Alleviation	2009	(by 12 year period scholarships & social service)
4.	A Blissful Path	2010	(Based on Mettanisansa Sutta)
5.	Pathway to a happy life	2011	
6.	A Moon light of 14 Years	2012	
7.	The Excellent View – 2	2013	(Based on the Hymn of Universal Love)
8.	The Excellent View – 3	2016	(Based on the Jewel Discourse)
9.	The Excellent View – 4	2018	(Based on the Discourse of Buddha Mansion)
10.	The Excellent View – 5	2019	(Based on the Discourse on Blessings)
11.	The Excellent View – 6	2020	

I consider it to be priviladge to provide a message to her latest book called the "The Excellent View-7" (2021). May she be blessed to continue her noble efforts at social service and to embark her literary skills for many more years to come.

The 17th day of March 2021

Justice N. E. Dissanayake
Retired Judge of the
Supreme Court

පෙරවදන

පිරිත් සූත්‍රයක ගැබ්ව ඇති මහානුභාව සම්පන්න බලය අපරිමිත ය. බුදු පියාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් දේශිත පරිත්‍රාණ දේශනා සියල්ල පාලි භාෂාවෙන්ම ප්‍රකාශිතය. වාචික උච්චාරණයේ ඇති සුවිශේෂත්වය පිරිත් සජ්ඣායනාවන්ටම ආවේනික වූවකි. එම ශෛලිය තුළින් පිරිතේ අරුත නිවැරදි ලෙසින්ම ප්‍රකාශ වන අතර, එයින් උදාවන ශාන්තිය අති මහත් ය.

වචනාර්ථය සහ නිවැරදි උච්චාරණය යන කරුණු දෙකම සැලකිල්ලට ගනිමින් පාඨක අවබෝධයට පහසුවන සේ "සාධු දැක්ම - The Excellent View" ග්‍රන්ථ පෙළ රචනා කරන කතුවරිය, මෙවරද ගිරිමානන්ද සූත්‍රය අනුසාරයෙන් සම්පාදනය කෙරෙන "සාධු දැක්ම - The Excellent View - 7" ග්‍රන්ථයද **පාලි, ඉංග්‍රීසි, සිංහල** භාෂා ත්‍රිත්වයම යොදා ගනිමින් පාඨක අවබෝධයට පහසුවන අයුරින් සම්පාදනය කිරීමට ගෙන ඇති උත්සාහය මාහැඟිය.

රෝගීන්ට සුවය ලබා ගැනීම සඳහා භාවිතා කරන ඉතා බලගතු ආරක්ෂක පිරිතක් ලෙස සැලකෙන මෙම ගිරිමානන්ද සූත්‍රය තුළින් දස සංඥා පිළිබඳව යථාවබෝධය ලබාගැනීම පිණිස ක්‍රමානුකූලව පසුබිම සකසා ඇත.

මිනිසාට වැළඳෙන විවිධ රෝග පීඩා, භාවනා ආදී සඵල ක්‍රියා මගින් දුරුකොට ගත හැකි බව ප්‍රත්‍යක්ෂ කොට අවබෝධ කරගත්, අප ගෞතම බුදුපියාණන් වහන්සේ එය ජීවමාන උදාහරණ ගෙනහැර පාමින් මනා ලෙස පහදා දී ඇත.

දස සංඥා වැඩීම, නිරෝගී පැවැත්ම මෙන්ම නිර්වාන අවබෝධය ලබා ගැනීමට ද ඉවහල්වන බව පැහැදිලිය. ගිරිමානන්ද තෙරණුවන් වහන්සේ සුවපත් වන්නේද මෙම සූත්‍රය පිරිසිඳ දැකීමෙනි.

යහ ගුණ කැමති සමාජයකට තිළිණ කිරීමේ අරමුණෙන් ශ්‍රී සද්ධර්මයම පදනම් කරගෙන ග්‍රන්ථ රචනයෙහි යෙදෙන කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මැතිනිය මේ වන විට ග්‍රන්ථ ගණනාවක් සම්පාදනය කර ඇත. දහම් මඟ ඔස්සේම

ඉදිරියටම පිය නැගීම සිය ලේඛන කුසලතාව වඩාත් ඔප් නංවා ඇති අතර, සසර ගමනේ මෙම සන්ධිස්ථානය තුළ තමා ද දහමෙන් සැනසෙමින්, සමාජය ද සුවපත් කිරීමට දරන්නාවූ වෙහෙස අගය කළ යුතුමය.

දිවයිනෙහි ඉගෙනීමෙහි දක්ෂ එහෙත් ආර්ථික අපහසුතා මධ්‍යයේ උසස් අධ්‍යාපනය සිහිනයක් සේ දකින, දරිද්‍රතාවෙන් පීඩිත දරු දූරියන් වෙනුවෙන් "මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනම" ආරම්භ කර දහසකට ආසන්න සිසුන් පිරිසකට මසකට රුපියල් 1500/- බැගින් වූ මූල්‍යමය ආධාර සපයමින්, සම්පාදනය කරනු ලබන මෙම සාර ධර්ම සම්පිණ්ඩිත ග්‍රන්ථ ද ඔවුන් වෙත තිළිණ කිරීමෙන් ධර්මාවබෝධය සමගම ඉංග්‍රීසි දැනුමද පුළුල් කරගැනීම සඳහා ඔවුන් වෙත ලබාදී ඇත්තේ කාලෝචිත ප්‍රායෝගික ප්‍රවිශ්ඨයකි.

උත්තරීතර ගුරු සේවයෙන් විශ්‍රාම දිවිය අරඹනවාත් සමගම **ශ්‍රී ලංකා කැනඩා ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ සම්බන්ධීකරණ ලේකම්** ධුරයෙන් පිදුම් ලැබූ එතුමිය, වසර 10 ක් පුරා ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානෝත්සව මනා ලෙස සංවිධානය කරමින්, ව්‍යක්ත දේශකයින්ගේ ආදර්ශමත් දේශන වලට සවන් දීමට සිසු දරුවන්ට අවස්ථාව සලසා දෙමින්, ඔවුන්ගේ මනස යහ ගුණ මත පිහිටුවා සාරධර්ම මත පුබුදුවාලීමට ගත් උත්සාහය මාහැඟිය.

දයාබර මවක් හා මිත්තණියක් මෙන්ම, ඉංග්‍රීසි භාෂාව ඉගැන්වීමේ ප්‍රවීණ ගුරු මාතාවක් වූ එතුමියගේ නිරහංකාර බවත්, සංවිධාන ශක්තියත්, පරිත්‍යාගශීලීත්වයත්, අප්‍රතිහත ධෛර්යයත්, කාර්ය ශූරත්වයත්, මෙම ග්‍රන්ථ රචනය තුළින් වඩාත් ඔප් නැංවෙයි. කෘතහස්ත ලේඛිකාවක් වන එතුමියට තව දුරටත් මෙම සමාජ මෙහෙවර සාර්ථක ලෙස ඉදිරියට ගෙන යාමට ශක්තිය, ධෛර්යය, නිරෝගී සුව ලැබේවා! යි පතන අතරම, මෙම සසර ගමන අවසන් කර ගැනීමට මෙම සත් ක්‍රියාවන් පාරමිතාවක් ම වේවා" යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

බුද්ධංගල භික්ඛු ආනන්ද හිමි
බුද්ධංගල ආරණ්‍ය සේනාසනය,
අම්පාර.

ACKNOWLEDGEMENT

I take this opportunity to express my sincere thanks to Venerable Buddhangala Ananda Thero who made my attempt accelerated by reminding me very often to compile this issue too, immediately for the benefit of the students who follow higher studies as well as for the general public who are in thirst to acquire and improve their Dhamma knowledge, through any possible language either by Pali, Sinhala or English.

Without having He-thero's encouragement it would have been only a dream to publish this book such an early date. Although I have started to write this book last year I could not complete it in few months as usual, due to a certain complication with the vision of my left eye. However when I was urged from time to time, I determined to complete this book somehow, and I was strengthened as this book is based on "Girimananda Sutta" it self. Actually, at the end I experienced myself that "Girimananda Sutta" has a special power of cure. Thoroughly I believe that the Buddha himself is like a physician in that. He is able to heal sickness of defilement. The Dhamma is a rightly applied medicine and the Sangha with the defilement cured, are like people restored to health by the medicine.

My deepest gratitude and thanks go to Ven Dr Mirisse Dhammika Thero who appointed me as the Sri Lanka Co-odinating Secretary of "Sri Lanka Canada Scholarship Foundation" in 1996 and guided me to continue it on behalf of the economically disadvantaged but academically qualified students who follow higher studies in schools. Further up he helped me to start "Parents memorial Scholarship Foundation" in 2006 for the benefit of under graduates who follow their studies amidst number of financial difficulties. Also he urged me to write books based on moral virtuous and distribute among the scholarship recipients,

sponsors and also in public those who like to improve their moral views.

Further up I must record here my profound gratitude to Justice N.E.Dissanayaka who provided a creditable message of Blessings for this book.

I deem it a pleasure to express my sincere thanks to my husband Nimal Gonnetilleke who always extends me a helping hand, giving a dedicated support, especially for my vocational, social and religious activities.

I wish to recollect and thank to our elder son Dr Sandeva Goonetilleke for helping me to edit my books using Sinhala and Pali Fonts, by downloading his Font "Shri- Shell" into my computer.

I must record here my profound gratitude to our younger son Krishan Goonetilleke and his wife who extended me a helping hand, giving a dedicated support in one way or another especially for my religious and social activities.

My special thanks go to Mrs Shriyanganie Dissanayaka and Mrs Sunethra Hettiarachchi who spent endless hours for proof reading, in the various stages from the beginning to the completion of this task. Further I state here Miss Melani Kulathunga: an obedient student of mine who made the art work of the cover page for this book earnestly.

May you all be well and happy!

Mrs K S N Goonetilleke

392/2, Perera Mawatha, Kotuwegoda, Rajagiriya.

Tel: 011 2 877950

පිදුම

සංසාර භව කතරේ අතරමංව සිටි මා විසින්
රැස්කර ගත්තා වූ පුණ්‍ය බල මහිමයෙන්,
මෙවන් බුද්ධෝත්පාද කාලයක
මිනිස් භවයක් ලැබීම පිණිස
මව් කුස පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ සිට
අසීමිත සෙනෙහසකින් යුතුව,
බොදු හැඟුම් මහද තුළ ජනිත කරවමින්,
මෙලොව ඉපදීමට
මා ලද භාග්‍ය සුරක්ෂිත කර දී
ලේ කිරි කර පොවා මා හදා වඩා
ගුණනැණ බෙලෙන් ද පෝෂණය කළ
දයාබර මෑණියන් වූ විශ්‍රාමලත් විදුහල්පතිනි
ලෝරා හෙට්ටිආරච්චි මැතිනියට
සහ පංචශීල ප්‍රතිපත්තීන් දිවිහිමියෙන් සුරකිමින්
ආදර්ශයෙන්ම යායුතු මග පෙන්වා දී
නිර්භයව එම නිසි මාවත ඔස්සේ
පා නැගීමට හැකි පෞරුෂයක්
මහද තුළ වර්ධනය කරමින්
උපන් බිමට ණය නැති
මිනිස් රත්නයක් ලෙසින්
සමාජයට එලදායි සේවාවක්
සාර්ථකව ඉටු කිරීමට හැකි ස්ථාවරයකට
මා ඔසවා තැබූ
දයාබර පියාණන් වූ විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති
විජයසේන කිරිවත්තුඩුව මැතිතුමාට
බැතිබර සෙනෙහසින් පිදේ.

To my beloved parents in everlasting gratitude

කර්තෘගෙන්

"සාධු දැක්ම - The Excellent View ග්‍රන්ථ පෙල සම්පාදනය සඳහා මා යොමු වූයේ අධ්‍යාපන මාවතෙහි විවිධ දක්ෂතාවන් පෙන්වමින් අ.පො.ස. උසස් පෙළ ඉගෙනුම ලබන දරුවන්ගේත්, වෛද්‍ය, ඉංජිනේරු, කළමනාකරණ, නීති සහ කලා ක්ෂේත්‍රයන්හි විශ්ව විද්‍යාල පළමු වසර අධ්‍යාපනය ලබන බුද්ධිමත් දරුවන්ගේත් හදවත් තුළ තෙරපෙමින් තිබූ දහම් පිපාසය යම් පමණකින් හෝ සංසිඳුවීමේ අරමුණෙනි.

වසර 18 ක පමණ කාලයක සිට දිවයිනේ සියලුම පළාත් ආවරණය වන පරිද්දෙන් ශිෂ්‍යත්ව සඳහා තෝරාගනු ලැබූ අධ්‍යාපනයෙහි ඉතා දක්ෂ එහෙත් ආර්ථික අපහසුතා මැද ඉගෙනුම ලබන සිසු දරුවන්ට සාරධර්ම පරිපෝෂණයක් සමගින් ආර්ථිකමය ශක්තියක් ලබාදීම කාලෝචිත මෙන්ම ප්‍රායෝගික බව අවබෝධ වීමත් සමගම ඒ සඳහා සිසු දරුවන් හමුවේ තිබූ සම්බාධකය භාෂා ගැටලුවක් බවද අවබෝධ විණි. ශ්‍රී ලංකා කැනඩා ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ ආරම්භක සම්බන්ධීකරණ ලේකම් ධුරයෙන් සහ මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ අධීක්ෂණය තුළින් ලබාගත් අවබෝධ ඔස්සේම සිසු දරුවන් හමුවේ තිබූ සම්බාධකය ඉවත් කිරීමේ අරමුණෙන්, පාලි භාෂාවෙන් පමණක් මුද්‍රණය වී ඇති සදහම් ග්‍රන්ථයන්හි ඇති ධර්ම ප්‍රබෝධය සදහම් පිපාසිත සමාජයකට උකහාගත හැකි පරිද්දෙන් තිළිණ කිරීම සඳහා ඉංග්‍රීසි සහ සිංහල පරිවර්තනයන් ද සමගින් මෙම ග්‍රන්ථයන්හි අන්තර්ගතය සකසා සම්පාදනය කිරීමට පෙළඹුණි.

මෙම "සාධු දැක්ම - The Excellent View ⑦" ග්‍රන්ථය තුළින් අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ අන්තර්ගත දස සංඥා පැහැදිලි කෙරෙන අතර, එය අසාධ්‍ය ලෙස රෝගාතුරව සිටි ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සුවපත් වීමට ඉවහල් වූ අයුරු මැනවින් පහදා දෙයි. මෙහි අන්තර්ගතය තුළ ගැබ්ව ඇති දස සංඥා කෙරෙහි නිසි අවධානය යොමු කිරීමෙන් සකල රෝගාබාධ සමනය වීමෙන් සුවපත් විය හැකි ය. රෝගීන්ටසුවය ලබා ගැනීම සඳහා භාවිත කළයුතු බලගතු ආරක්ෂක පිරිතක් ලෙසට හැඳින්වෙන මෙම ගිරිමානන්ද සූත්‍රය පිරුවානා පොත් වහන්සේගේ හෙවත් චතුභාණවාර පාලියෙහි දෙවන බණවරයෙහි සෙත් පිරිත් දේශනා තුළ අන්තර්ගතව ඇත.

* * *

ප්‍රස්තාවනාව

පිරිත යන වදනෙහි ප්‍රභාණය හෙවත් මුදාගැනීම ආදී අරුත් ගැබ්ව ඇති අතර, උවදුරු ආදිය ප්‍රභාණය වීම හෙවත් විවිධ උවදුරුවලින් ආරක්ෂාවීම සඳහා මෙම පිරිත සමාජගත වී ඇත්තේ එදා බුදුන් දවස පැවති සමාජය තුලය. ආරක්‍ෂාව සඳහා මහෝපකාරී වන මෙම පිරිත් දේශනා කිරීමෙන් අනතුරුව, පිරිත් නූල පිරිත් පැන් ආදිය ද, රෝ බිය, දුර්භික්‍ෂ බිය, අමනුෂ්‍ය බිය ආදියෙන් සමාජය මුදවා ගැනීමට මහත් ශක්තියක් වී ඇත.

රෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලා සුවපත් කිරීම පිණිස බුදු පියාණන් වහන්සේ බොජ්ඣග පිරිත් සමගින් මෙම මහානුභාව සම්පන්න ගිරිමානන්ද සූත්‍ර දේශනාවද ආනන්ද තෙරුන් අමතා දේශනා කර ඇත. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට මිනිසුන්ට වැළඳෙන රෝග සඳහා කළ හැකි හොඳම චිකිත්සාව දස සංඥා පිළිබඳව යථා අවබෝධය ලබාගැනීම හෙවත් ඒ පිළිබඳව නිවැරදි දැකීමයි. බුදු පියාණන් වහන්සේ තම අත්දැකීම් හමුවේ එය මනා සේ පැහැදිලි කොට වදාරා ඇත. සෑම කායික ක්‍රියාවකටම සිත මුල් වන බවත්, මිනිසාට වැළඳෙන රෝගාබාධයන් ද භාවනා ආදී සඵල ක්‍රියා මගින් සමනය කළහැකි බවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ ලෙස අවබෝධ කොට ඇත.

මෙම ගිරිමානන්ද සූත්‍රය තුළ එන දස සංඥා වැඩීම තුළින් මනාකොට නිරෝගී පැවැත්මක් ලබාගත හැකි අතර, අවසානයේ දී නිර්වාණ අවබෝධය ලබාගැනීමට එයම ඉවහත් වන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. මිනිසා ගොදුරුවන සියලු රෝගාබාධ වලින් දුරුවීම සඳහා භාවනාව නමැති මහඟු ඖෂධය බලවත් කාරකයක් වන බව සද්ධර්මයේ අන්තර්ගතය. මෙම සූත්‍රය පිරිසිඳ දැකීමෙන් මහත් සේ ගිලන්ව සිටි ගිරිමානන්ද තෙරණුවන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනාව අවසන්වීමත් සමග සකල රෝගාබාධ සමනය වීමෙන් සුවපත් වූ බව සඳහන් ය.

යෙ කෙ චි ඔසධා ලොකෙ - විජ්ජති විවිධා බහූ
ධම්මොසධ සමං නත්ථි - එතං පිවථ භික්ඛ වො

(සුත්ත පිටක - ඛුද්දක නිකාය මිලින්ද පඤ්හා 335)

Preface

The selected discourses for recital are known as PARITTA SUTTAS. PARITTA in Pali, PARITRANA is Sanskrit and PIRITH in Sinhala. Whatever the form is principally it means 'PROTECTION'

They are used to describe certain suttas or discourses preached by Buddha that are regarded as affording protection and deliverance from harmful influences. The practice of reciting and listening to the PARITTA SUTTA began very early in the history of Buddhism.

It is certain that their recital produces mental well - being in those who listen to them attentively and are confident in the TRUTH of the Buddha's words. Such mental well-being can help those who are ill to recover and it can also help to induce the mental attitude, that bring happiness, and to overcome its opposite. Originally in India those who listen to Paritta: preaching of the Buddha, understood what was recited and the affect on them was equally great. The Buddha himself had PIRITH recited for him and he also requested others to recite for his disciples when they were ill. It is said in the Buddhist history that Girimananda Thero was also seriously ill was totally benefitted by listening attentively to the Prith Sutta .

The SUTTA was preached by the Buddha in the PALI language to bless the devotees hence they should be recited in the same original language. English and Sinhala translations are also given in this book to help the readers to understand better and confirm their meanings.

The mind not only makes one sick , it also cures. Whatever it's physical nature, resistance to disease is unquestionably related to the psychological condition of the patient.According to Dhamma the mind is so closely linked with the body that mental states affects the body's health and well-being. According to the Buddha "Right Effort" is a necessary factor in overcoming sufferings. Listening to "PARITTA" in the proper way can also generate energy for the purpose of doing good, and following the path of worldly progress with diligence.

1

How to get the best use of the Paritta

පිරිත් දේශනාවක උසස් ඵල ලැබීමට අනුගමනය කළයුතු පියවර

(The steps to be <u>followed strictly and attentively)</u>

1 Pay homage to Buddha thrice { නමස්කාරය}

"Namo Tassa Bhagawato Arahato Sammā Sambuddhassa"
"Namo Tassa Bhagawato Arahato Sammā Sambuddhassa"
"Namo Tassa Bhagawato Arahato Sammā Sambuddhassa"

I forfeit my homage to the Exalted One, the Worthy One, and the Perfeccly Enlightened one

ආරම්භයේදීම තෙවරක් අවබෝධයකින් යුතුව සන්සුන් සිතෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේට නමස්කාර කළ යුතුමය.

"නමෝ තස්ස හගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"
"නමෝ තස්ස හගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"
"නමෝ තස්ස හගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස"

ඒ හාග්‍යවත් වූ අරහත් වූ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේට මාගේ නමස්කාරය වේවා !

2 Tisarana - Three Reguges - {සරණාගමනය}

I go to the Buddha for refuge
I go to the Dhamma for refuge
I go to the Sangha for refuge

For the 2nd Time

I go to the Buddha for refuge
I go to the Dhamma for refuge
I go to the Sangha for refuge

For the 3rd Time

I go to the Buddha for refuge
I go to the Dhamma for refuge
I go to the Sangha for refuge

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

මම බුදුන් සරණ යමි. දහම් සරණ යමි. සඟුන් සරණ යමි. දෙවනුවද, මම බුදුන් සරණ යමි. දහම් සරණ යමි. සඟුන් සරණ යමි. තෙවනුවද, මම බුදුන් සරණ යමි. දහම් සරණ යමි. සඟුන් සරණ යමි.

3 Five Precepts - (පංච ශීල සමාදානය)

Panati-pata veramani sikkha padam samadiyami
Adinna-dana veramani sikkha padam samadiyami
kamesu-miccha-cara veramani sikkha padam samadiyami
Musavada veramani sikkha padam samadiyami
Sura meraya-majja-pama-datthana veramani sikkha padam samadiyaami

පාණාතිපාතා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
අදින්නාදානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
කාමෙසු මිච්ඡාචාරා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
මුසාවාදා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි
සුරාමේරය මජ්ජපමා දට්ඨානා වේරමණී සික්ඛාපදං සමාදියාමි

මම ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි. මම අදත්තාදානයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි. මම කාමමිථ්‍යාචාරයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි. මම බොරු කීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි. මම රහමෙර පානයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

I undertake the training rule to abstain from killing beigns
I undertake the training rule to abstain from stealing
I undertake the training rule to abstain from sexual misconduct
I undertake the training rule to abstain from telling lies
I undertake the training rule to abstain from drinking intoxicating drinks and drugs which cause headlessness

Aftrer establishing this moral foundation, a person can proceed to develop his mind and wisdom. This practice will lead him from the lower level upto the higher levels of mental improvement progressinely.

4 Salutation to the Buddha -{බුද්ධ රත්නය වන්දනාව}

Iti pi so Bhagavā Araham Sammā sambuddho Vijja carana sampanno Sugato Lokavidu Anuttaro Purisa damma Sārati Sattā Deva manussanam Buddho Bhagavā ti

ඉතිපි සො භගවා අරහං, සම්මා සම්බුද්ධො, විජ්ජාචරණ සමපන්නෝ සුගතෝ, ලෝකවිදූ, අන්ත්තරෝ පුරිසධම්ම සාරථී, සත්ථා දේවමනුස්සානං, බුද්ධො, භගවාති.

Such indeed the blessed one, exalted, omniscientt, endowed with knowledge and conduct, virtues, gone beyond*, knower of the world , a guide imparable for the training of individuals, teacher of gods and men, Enlightened and Holy

* *"gone beyond" only a Buddha can be described as SUGATHO –because he is one who attained Nibbana by being completely imancipated spiritually and hasleft behind the mundane world of sense pleasure*

5. Salutation to the Dhamma - ධම්ම රත්නය වන්දනාව

Swakkhato Bhagawatā Dhammo Sanditthiko Akāliko Ehi-passiko Opanayiko Paccattam Veditabbo Vinnūhi ti

ස්වක්ඛාතෝ හගවතා ධම්මො සන්දිට්ඨීකො අකාලිකෝ එහි පස්සිකෝ ඕපනයිකො පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහිති

Dhamma of the Exalted One, perfectly expounded from the beginning to the end: exists and can be seen: not limited for a certain period: inviting One to approach and see: Leading onwards to Nibbana: to be individually realized by the wise.

6. Salutation to the Sangha - සංඝ රත්නය වන්දනාව

Supatipanno Bhagavato sāvaka-sangho, Uju patipanno Bhagavato sāvaka- sangho, Nāya patipanno Bhagavato sāvaka - sangho , Sāmici patipanno Bhagavato sāvaka - sangho, Yadidam cattāri purisa ugāni Atta purisa puggalā Esa Bhagavato sāvaka sangho, āhuneyyo pāhuneyyo Dhakkineyyo Añjali karaniyo Anuttaram Puññnakkettam lokassā'ti

සුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවකා සංඝෝ, උජුපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ, ඤායපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ, සාමීචිපටිපන්නෝ භගවතෝ සාවක සංඝෝ, යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා, ඒස භගවතො සාවක සංඝෝ, ආහුණෙය්‍යො, පාහුණෙය්‍යෝ, දක්ඛිණෙය්‍යො, අන්ජලිකරණියො, අනුත්තරං පුඤ්ඤක්ඛෙත්තං ලෝකස්සාති

Of **good conduct** is the Order or the disciples of the Blessed One, Of **upright conduct** is the Order or the disciples of the Blessed One, Of **wise conduct** is the Order or the disciples of the Blessed One, Of **dutiful conduct** is the Order or the disciples of the Blessed One.

This Order or the disciples of the Blessed One. Namely, these 4 pairs of persons is **worthy of offerings,** is **worthy of hospitality**, is **worthy of gifts**, is **worthy of reverential salutation**, is an incomparable field of merits to the world.

2

ත්‍රිවිධ වන්දනාවේ සිංහල අනුවාදය

බුද්ධ රත්නය වන්දනාව

බුදු රජාණන් වහන්සේ අර්හත් ගුණයෙන් යුක්තය. සම්මා සම්බුද්ධය. විජ්ජාචරණ සම්පන්න ගුණයෙන් යුක්තය. සුගත ගුණයෙන් යුක්තය. ලෝකවිදූ ගුණයෙන් යුක්තය. බුදු රජාණන් වහන්සේට වඩා උසස් ගුණයෙන් යුක්ත වෙනත් අයෙකු නොමැති බැවින් අනුත්තර ගුණයෙන් යුක්තය. දමනය කළයුතු පුද්ගලයන් දමනය කිරීමෙහි සමත් ගුණයෙන් යුක්තය. දෙවි මිනිසුන්ට ආචාර්ය වරයා ය. චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කළ බැවින් බුද්ධ ගුණයෙන් යුක්තය. සියලු කෙලෙස් නැතිකළ බැවින් භාග්‍යවත් ගුණයෙන් යුක්තය. අනන්ත බුදු ගුණයන්ගෙන් පරිපූර්ණ ඒ බුදු පියාණන් වහන්සේට මම වන්දනා කරමි.

ධර්ම රත්නය වන්දනාව

බුදු රජාණන් වහන්සේ තමා අවබෝධ කොටගත් ධර්මය මුල, මැද, අග මනාකොට සකසා දේශනා කළහ. මෙලොවදීම එම ධර්මයේ ඵලය දැකිය හැකිය. කල් නොයවා විපාක දෙන්නේය. මෙහි එව, ඒ ධර්මය බලවයි කිව හැකිය. උපනයනයට හෙවත් තමා වෙත පමුණුවා ගැනීමට සුදුසු ය. නුවණ ඇති පුද්ගලයන් විසින් තම තමාගේ ප්‍රඥාවට අනුව වෙන වෙනම අවබෝධ කටයුතුය. එම ශ්‍රී සද්ධර්මයට මම වන්දනා කරමි.

සංඝ රත්නය වන්දනාව

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අනුගාමික ශිෂ්‍ය ආර්ය සංඝයා වහන්සේ යහපත් වූ මාර්ගයට පැමිණියහ. ඍජු පිළිවෙත් ඇත්තාහ. දියුණු මහ නුවණින් යුක්තය. යහපත් වූ පිළිසඳරට සුදුසුය. ඒ ආර්ය මහා

සංඝරත්නය පුරුෂ යුග සතරකි. එනම්, සෝවාන් මාර්ගය, සෝවාන් ඵලය, සකෘදාගාමී මාර්ගය, සකෘදාගාමී ඵලය, අනාගාමී මාර්ගය, අනාගාමී ඵලය, අරහත් මාර්ගය සහ අරහත් ඵලය වශයෙනි. මාර්ග හා ඵල වෙනවෙනම සලකා බලන කළ පුද්ගලයින් වශයෙන් 8 කි. දුර සිට ගෙනෙන ලද දෙය පිළිගැන්වීමට සුදුසුය. ස්වකීය ඥාතීන් වෙනුවෙන් පිළියෙල කරනු ලැබූ දෙය පිළිගැන්වීමට සුදුසුය. සියලුම ආකාරයේ දාන පිළිගැන්වීමට සුදුසුය. දොහොත් මුදුන් තබා වන්දනා කිරීමට සුදුසුය. එසේම සංඝ රත්නය ලෝකයට පින් කෙතක් වන්නේ ය. මෙම ආර්ය සංඝ ගුණයෙන් යුතු මහා සංඝ රත්නය මම වන්දනා කරමි.

පිරිතේ අනුසස් අපමණය. එය නිසි ලෙස ලබාගැනීමට ඉහත සඳහන් පියවර කීපය අනුගමනය කල යුතුමය. සැදැහැවත් බෞද්ධයන් ඉතාමත් සැලකිල්ලෙන් උච්චාරණය මෙන්ම වචනාර්ථය කෙරෙහි වඩාත් අවධානයෙන් යුතුව පිරිත් සජ්ඣායනා කිරීමෙන් නිසි ඵල ලැබිය හැකිය.

* * *

3

ත්‍රිවිධ රත්නයේ සත්‍ය බලය

යං කිඤ්චි රතනං ලොකෙ - විජ්ජති විවිධා පුථු
රතනං බුද්ධ සමන්නත්ථි - සත්මා සොත්ථි භවන්තු මෙ

ලොව කෙතරම් මැණික් වර්ග විවිධාකාරව බහුලව පැවතුනද, බුද්ධරත්නය හා සමාන මැණිකක් නැත. එම සත්‍යයේ බලයෙන් මට යහපත, ආරක්ෂාව සැලසේවා !

Whatever jewels may exist in the world abundant and varied, there is no jewel equal to Buddha. By this truth may I be secured & prosperous.

යං කිඤ්චි රතනං ලොකෙ - විජ්ජති විවිධා පුථු
රතනං ධම්ම සමන්නත්ථි - තස්මා සොත්ථි භවන්තු මෙ

ලොව කෙතරම් මැණික් වර්ග විවිධාකාරව බහුලව පැවතුනද, ධර්ම රත්නය හා සමාන මැණිකක් නැත. එම සත්‍යයේ බලයෙන් මට යහපත, ආරක්ෂාව සැලසේවා !

Whatever jewels may exist in the world abundant and varied, there is no jewel equal to Dhamma. By this truth may I be secured & prosperous.

යං කිඤ්චි රතනං ලොකෙ - විජ්ජති විවිධා පුථු
රතනං සංඝ සමන්නත්ථි - තස්මා සොත්ථි භවන්තු මෙ

ලොව කෙතරම් මැණික් වර්ග විවිධාකාරව බහුලව පැවතුනද, සංඝ රත්නය හා සමාන මැණිකක් නැත. එම සත්‍යයේ බලයෙන් මට යහපත, ආරක්ෂාව සැලසේවා !

Whatever jewels may exist in the world abundant and varied, there is no jewel equal to Sangha. By this truth may I be secured & prosperous.

(මහා ජය මඩගල ගාථා : Great verses of Joyous Victory)

4

සත්‍ය ක්‍රියා බලය

උතුම් බුද්ධත්වයට පත්වීම සඳහා සිදුහත් තවුසාණෝ පිරුවා වූ දස පාරමිතා අතර සත්වන පාරමිතාව "සච්ච හෙවත් සත්‍ය" පාරමිතාව යි. පාරමිතා යනු උතුම් ශ්‍රේෂ්ඨතම, මාහැඟි ජීවන දර්ශනයකි.

"සත්‍යය" බොහෝ වූ බල සහිතය. සත්‍යයේ බලයෙන් බොහෝ වූ ආශ්චර්යමත් දේ කළ හැකිය. කුසලයේ යෙදෙන, හේතු ඵල ධර්මය විශ්වාස කරන කෙනෙකුට, එනම් චාරිත්‍ර, වාරිත්‍ර සීලයන්හි පිහිටා ඇති අයෙකුට සත්‍ය ක්‍රියාවෙන් ඵල නෙලා ගත හැකියි. එක් සිල් පදයක් හෝ රකින්නේ නම් ඒ සත්‍යය මුල් කොට සත්‍ය ක්‍රියා කළ හැකි අතර බොහෝ සිල් පද රකින්නේ නම් සත්‍ය ක්‍රියා බලය වඩාත් තීව්‍ර වේ.

බුදු පියාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන් ම දේශිත මහා බල සම්පන්න රතන සූත්‍රය "සත්‍යය" මතම පදනම් වූ සත්‍ය ක්‍රියාවකි. බලයෙන් අනූන ය. රෝග, අමනුස්ස, දූර්භික්ෂ බිය තුනක් පලවා හැරීමට තරම් බලගතු වූ එම සූත්‍රය විශාලා මහ නුවර වැසියනට උදාකළ සෙත තුන් ලොවම මවිත කරවන සුළුය. එහි සත්‍ය වූ තෙරුවන් ගුණ ඇතුළත් අතර ඒ සෑම ගුණයක්ම අවසන් වන්නේ,

"එතේන සච්චේන සුව අත්ථි හොතු !"

එසත් වදනින් සෙතක් වේවා ! යනුවෙනි.

සත්‍ය ක්‍රියා බලයෙන් පුදුමාකාර ලෙස ආරක්ෂාව සලසා ගත හැකියි. ජීවිතයට විවිධාකාර අනපේක්ෂිත අනතුරු, තර්ජන, අභියෝග එල්ලවන විට අවස්ථාවට ගැලපෙන අන්දමින් සත්‍ය ක්‍රියා කිරීමෙන් පුදුමාකාර අයුරෙන් ආරක්ෂාව සැලසෙයි. **බුදු ගුණ සත්‍යයි. දම් ගුණ සත්‍යයි. සඟ ගුණ සත්‍යයි.** තෙරුවන් ගුණ පිළිබඳ අචල ශ්‍රද්ධාවක් ඇත්තෙකු හට මෙම සත්‍ය ක්‍රියා බලයෙන්

උපරිම ඵල ලබා ගත හැකිය.

සත්‍ය ක්‍රියා බලයෙන් අන් අයට පවා ආශිර්වාද කළ හැක. මෙයට වඩාත්ම කැපී පෙනෙන උදාහරණය අංගුලිමාල චරිතයයි. එය කෙතරම් බලගතු ආශිර්වාදයක් ද කිවහොත් "අංගුලිමාල පිරිත" අද බෞද්ධ සමාජය තුළ ජීවමානව අත් දැකිය හැකි කදිම නිදසුනකි. එහි සරල අදහස සිංහල බසින් මෙසේ ය.

"නැගණියනි, අංගුලිමාල වූ මම දෙවන වර උපත ලැබුවේ සසුනෙහි ය. එදා සිට මේ දක්වා අතර කාලය තුළ කිසි දිනක මම කිසිම ජීවයෙකුගේ පණ නො නැසුවෙමියි. ඒ සත්‍ය වචනයේ බලයෙන්, වේවා ! සෙත ඔබේ ගැබට සැණෙකින්"

සත්‍ය ක්‍රියාවක් සාර්ථක කරගැනීමට පියවර කිහිපයකි.

1. සිහිකරන අරමුණ සත්‍යයක් විය යුතුයි.
2. එය තම සිත, කය, වචනය තුළින් අවංක චේතනාවෙන් යුතු ව සිදු කළ දෙයක්ම විය යුතුයි.
3. ප්‍රබල විශ්වාසයකින් හා නොසැළෙන මනෝභාවයෙන් යුතුව සත්‍ය ක්‍රියාව කළ යුතුයි.

* * *

5

DHAMMA AS MEDICINE

There is no better medicine than truth for both mental and physical ills which are the cause of all sufferings and misfortunes

Ye keci osadhā loke - Vijjanti vividhā bahū,
Dhammosadhasama na-tthi; - Etam pivatha bhikkhavo.

Dhammosadham pivitvāna - Ajarāmaranā siyum,
Bhāvayitvā ca passitvā - Nibbutā upadhikkhaye ti

{The Healing Medicine of Dhamma (Milinda - pañho 335)}

Of all the medicines in the world, manifold and various,
there is none like the medicine of Dhamma:
therefore, O monks, drink of this.

Having drunk this Dhamma medicine,
you will be ageless and beyond death;
having developed and seen the truth,
you will be quenched, free from craving.

Having drunk , the medicine of Dhamma, you will be untouched by age and death. Having meditated and seen the reality you will be healed by ceasing to cling.

These two verses point to the healing symbolism of the of the Buddha's teaching. He is often pictured as the great physician who, seeing the suffering of all beings in the world, applies the medical formula of the four noble truths to……

1) describe the symptoms of suffering;
2) investigate its specific causes;
3) using this information, reverse the causes to conceive a cure; and finally
4) lay out a flexible program of treatment that will lead a person out of affliction to lasting health of body and mind.

The medicine will only work if it is drunk. The heart of the Buddhist message is not so much the theoretical analysis of the human condition, subtle and compelling as it is, but rather the practical effect of actually taking the cure. The physician can do no more than offer us the medicine-it is up to each of us to drink of it ourselves. This is where the practice of meditation and the moment-to-moment cultivation of wholesome mind states is so important.

Since all of our afflictions ultimately grow from our attachments (upādāna), and from the clinging constructions we forge (upadhi), the path to freedom or health (nibbutā=the cessation of suffering) will unfold as we learn to abandon these constructions and as they begin to wane (khaya). The mechanism for this cure is wisdom, which emerges as we begin to meditate (bhāvayitvā) and hence see more clearly (passitvā) the nature of our constructed experience.

Being cured does not mean that the process of aging and dying simply stops (since whatever is constructed must undergo change). But we can, through

wisdom, be "untouched" by aging and death. Health consists of a sufficiently deep understanding of the nature of things that we do not cling to anything in the world. Non-attachment is itself the cure.

යෙ කෙ චි ඔෘෂධා ලොකෙ - විජ්ජන්ති විවිධා බහු
ධම්මොෂධ සමන් නත්ථි - එතං පිවත භික්ඛවො

ධම්මොෂධං පිවිත්වාන - අජරාමරණාඥා සීයුම්
භවයිත්වා ච පස්සිත් වා - නිබ්බුතා උපධික්ඛ යේ

(සූත්‍ර පිටක - ඛුද්දක නිකාය මිලින්ද පඤ්ඤා 3351)

කායික රෝග නිවාරණය පිණිස ලොවේ බහුලව විවිධාකාර වූ ඖෂධ වර්ග කොතෙක් තිබුණේ වුවද ධර්ම ඖෂධය හා සමාන ඖෂධයක් නොමැත. කය හා මනස අන්‍යොන්‍ය වශයෙන් බැඳී පවතින බවත්, සියල්ලට මනස පූර්වංගම වන බවත් බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. මනස අපිරිසිදු වීමෙන් අප පසුපස දුක ලුහුබඳින පීඩාකාරී ආකාරයත්, මනස පිරිසිදු වීමෙන් අප පසුපස සැපය ලුහුබඳින සන්සුන් ආකාරයත් බෞද්ධයාගේ අත් පොත වූ "ධම්ම පදය" නම් වූ ග්‍රන්ථයෙහි පළමු ගාථා දෙක තුළින් ඉතාමත් පැහැදිලිව විදහා දක්වෙයි.

කායික මානසික රෝගාබාධයන්ට පමණක් නොව, බව සංසිඳීමට ජරාව, මරණයට පත් නොවන අජරාමර නිවන් සුවය හැර සදාකාලික සුවය දෙන වෙනත් ඖෂධයක් චතුරාර්ය සත්‍යයෙන් පරිබාහිරව නැත්තේමය. මෙය පිරිසිඳ දැකීමෙන් කිසිවක් උපාදාන කර නොගෙන, තෘෂ්ණාව සහමුලින්ම උපුටා දමා සදා සැප දෙන නිවන් සුවයම ලද හැකි බව ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන් මනාව පැහැදිලිය.

6

අංගුත්තර නිකාය 10.60
ගිරිමානන්ද සුත්තං

අංගුත්තර නිකායේ, දශක නිපාතයේ දුතිය පණ්ණාසකයේ සචිත්ත වග්ගයේ සඳහන් වන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය පිරුවානා පොත් වහන්සේගේ දෙවන බණ වරයෙහි සඳහන් සතර වන සෙත් පිරිත් දේශනාවයි. මෙහි අන්තර්ගත දස සංඥා පිරිසිඳ දැකීමෙන් බලවත් ලෙස රෝගීව සිටි ගිරිමානන්ද තෙරණුවන් සම්පූර්ණ සුවය ලැබූ බව පැහැදිලිය. පිරුවානා පොත් වහන්සේගෙන් උපුටා ගනු ලැබූ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය බුද්ධ භාෂිතයෙන් පහත දැක්වේ. වාචික උච්චාරණය හා අවබෝධය පිණිස සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි පරිවර්තන ඉදිරි පිටුවල මුද්‍රිත ය.

මෙහි 1 සිට 5 දක්වා අංක යොදා ඇත්තේ බලවත් ලෙස රෝගී වූ ගිරිමානන්ද තෙරණුවන් ගේ අසනීප පිළිබඳව බුදුපියාණන් වහන්සේ දැනුවත් කිරීම සඳහා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කළ ප්‍රකාශන සහ බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ සඳහා දැක්වූ ප්‍රතිචාරයයි. අංක 6 සිට 15 දක්වා දස සඤ්ඤා පැහැදිලි කෙරෙයි.

ගිරිමානන්ද සුත්තං

1. එවං මෙ සුතං, එකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජේතවනෙ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමෙ. තෙන ඛො පන සමයෙන ආයස්මා ගිරිමානන්දො ආබාධිකො හොති දුක්ඛිතො බාළ්හගිලානො.

2. අථ ඛො අයස්මා ආනන්දො, යෙන භගවා තෙනුපසංකමි උපසංකමිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා එකමන්තං නිසීදි, එකමන්තං නිසින්නො ඛො ආයස්මා ආනන්දො භගවන්තං එතදවොච.

3. ආයස්මා භන්තෙ ගිරිමානන්දො ආබාධිකො දුක්ඛිතො බාළ්හගිලානො. සාධු භන්තෙ භගවා යෙනායස්මා ගිරිමානන්දො තෙනුපසංකමතු අනුකම්පං උපාදායා'ති

4. සචෙ ඛො ත්වං ආනන්ද! ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො උපසංකමිත්වා දසසඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසි, ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො දසසඤ්ඤා සුත්වා, සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භෙය්‍ය. කතමෙ දස?

5. අනිච්ච සඤ්ඤා, අනත්ත සඤ්ඤා, අසුභ සඤ්ඤා, ආදීනව සඤ්ඤා, පහාන සඤ්ඤා, විරාග සඤ්ඤා, නිරොධ සඤ්ඤා, සබ්බලොක අනභිරත සඤ්ඤා, සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ච සඤ්ඤා, ආනාපාන සති.

6. කතමා චා'නන්ද අනිච්චසඤ්ඤා?

ඉධා'නන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉතිපටිසංචික්ඛති, රූපං අනිච්චං, වෙදනා අනිච්චා, සඤ්ඤා අනිච්චා, සංඛාරා අනිච්චා, විඤ්ඤාණං අනිච්චන්ති. ඉති ඉමෙසු පඤ්චසුපාදානක්ඛන්ධෙසු අනිච්චානුපස්සී විහරති

අයං වුච්චතා'නන්ද අනිච්චසඤ්ඤා.

7. කතමා චා'නන්ද අනත්තසඤ්ඤා ?

ඉධා'නන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසංචික්ඛති, චක්ඛුං අනත්තා, රූපා අනත්තා, සොතං අනත්තා, සද්දා අනත්තා, ඝාණං අනත්තා, ගන්ධා අනත්තා, ජිව්හා අනත්තා, රසා අනත්තා, කායො අනත්තා, ඵොට්ඨබ්බා අනත්තා, මනො අනත්තා, ධම්මා අනත්තා'ති.

ඉති ඉමෙසු ඡසු අජ්ඣත්තික බාහිරෙසු ආයතනෙසු අනත්තානුපස්සී විහරති.

අයං වුච්චතා'නන්ද අනත්තසඤ්ඤා.

8. කතමා චා'නන්ද අසුභසඤ්ඤා ?

ඉධා' නන්ද භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තච පරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති.

අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ, කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, නහාරු, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා වක්කං, හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්ඵාසං, අන්තං අන්තගුණං උදරියං කරීසං, පිත්තං සෙම්හං පුබ්බො ලොහිතං සෙදෙ මෙදෙ, අස්සු වසා ඛෙලො සිඞ්ඝානිකා ලසිකා මුත්ත'න්ති.

ඉති ඉමස්මිං කායෙ අසුභානුපස්සි විහරති.

අයං වුච්චතා'නන්ද අසුභසඤ්ඤා.

9. කතමා චා'නන්ද ආදිවසඤ්ඤා ?

ඉධා' නන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගාතො වා ඉති පටිසංචික්ඛති, බහුදුක්ඛො ඛො අයං කායො, බහු ආදිනවො, ඉති ඉමස්මිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති, සෙය්‍යථීදං? චක්ඛුරොගො, සොතරොගො, ඝාණරොගො, ජිව්හාරොගො, කායරොගො, සීසරොගො, කණ්ණරොගො, මුඛරොගො, දන්තරොගො, කාසො සාසො, පිනාසො, ඩහො, ජරො, කුච්ඡිරොගො, මුච්ඡා, පක්ඛන්දිකා, සුලා, විසූචිකා, කුට්ඨං, ගණ්ඩා, කිලාසො, සොසො, අපමාරො, දද්දු කණ්ඩු, කච්ඡු, රඛසා, විතච්ඡිකා, ලොහිතපිත්තං මධුමෙහො, අංසා පිළකා, භගන්දලා.

පිත්තසමුට්ඨාන ආබාධා, සෙම්හ සමුට්ඨානා ආබාධා, වාත සමුට්ඨාන ආබාධා, සන්නිපාතිකා ආබාධා, උතුපරිනාමජා ආබාධ, විසමපරිහාරජා ආබාධා, උපක්කමිකා ආබාධා, කම්මවිපාකජා ආබාධා, සීතං උණ්හං ජීඝච්ඡා පිපාසා උච්චාරො පස්සාවො'ති. ඉති ඉමස්මිං කායෙ ආදිනවානුපස්සි විහරති.

අයං වුච්චතා'නන්ද ආදිනවසඤ්ඤා ?

10. කතමාවා'නන්‍ද පහානසඤ්ඤා ?

ඉධා'නන්‍ද භික්ඛු උප්පන්නං කාමවිතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති, උප්පන්නං ව්‍යාපාදවිතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති, උප්පන්නං විහිංසා විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති, උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙධම්මෙ නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති.

අයං වුචතා'නන්‍ද පහාන සඤ්ඤා

11. කතමාවා'නන්‍ද විරාග සඤ්ඤා

ඉධා'නන්‍ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූල ගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉතිපටිසංචික්ඛති, එතං සතං එතං පණීතං, යදිදං සබ්බසංඛාර සමථො සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො විරාගො නිබ්බාණන්ති.

අයං වුච්චතා'නන්‍ද විරාග සඤ්ඤා.

12. කතමාවා'නන්‍ද නිරොධසඤ්ඤා ?

ඉධා'නන්‍ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතොවා ඉතිපටිසංකිචික්ඛති, එතං සන්තං එතං පණීතං, යදිදං සබ්බසංඛාර සමථො සබ්බුපධි පටිනස්සග්ගො තණ්හක්ඛයො නිරොධො තිබ්බාණන්ති

අයං වුච්චතා'නන්‍ද නිරොධසඤ්ඤා.

13. කතමාවා'නන්‍ද සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා?

ඉධා'නන්‍ද භික්ඛු යෙ ලොකෙ උපයුපාදනා චෙතසො අධිට්ඨානාභිනිවෙසානුසයා, තෙ පජහන්තො විරමති න උපාදියන්තො.

අයං වුච්චතා'නන්‍ද සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා?

14. කතමා චා'නන්ද සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා?

ඉධා'නන්ද භික්ඛු සංඛ්බසංඛාරෙහි අට්ටියති හරායති ජිගුච්ඡති.

අයං වුච්චතා'නන්ද සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්චසඤ්ඤා.

15. කතමා චා'නන්ද ආනාපානසති?

ඉධා'නන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතොවා නිසීදති පල්ලඞ්කං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.

සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති,

දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති
දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති

රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමි'ති පජානාති
රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමි'ති පජානාති

සබ්බකායපටිසංවේදි අස්සසිස්සාමි' ති සික්ඛති
සබ්බකායපටිසංවේදි පස්සසිස්සාමි' ති සික්ඛති

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති
පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති

පීතිපටිසංවේදි අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති
පීතිපටිසංවේදි පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති

සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති
සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමි'ති සික්ඛති

චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
පස්සම්භයං චිත්ත සංඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

චිත්තපටිසංවේදි අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
චිත්තපටිසංවේදි පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

අභිප්පමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
අභිප්පමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

නිරෝධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
නිරෝධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

අයං වුද්දතා'නන්ද ආනාපානසති.

සචෙ ඛො ත්වං ආනන්ද ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො උපසඞ්කමිත්වා ඉමා දසසඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසි. ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති. යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනො ඉමා දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භෙය්‍යාති.

අථ ඛො ආයස්මා ආනන්දො භගවතො සන්තිකෙ ඉමා දස සඤ්ඤා උග්ගහෙත්වා යෙනා'යස්මා ගිරිමානන්දො තෙනුපසංකමි. උපසඞ්කමිත්වා ආයස්මතො ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දස සඤ්ඤා අභාසි. අථ ඛො ආයස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දස සඤ්ඤා සුත්වා සො ආබාධො ඨානසො පටිප්පස්සම්භි. වුට්ඨාහිචා 'යස්මා ගිරිමානන්දො තම්හා ආබාධා තථා පහීනො ච පනායස්මතො ගිරිමානන්දස්ස සො ආබාධො අහොසී,ති

සාධු! සාධු! සාධු!

07

Girimananda Sutta in ENGLISH for recitation

Evam me sutam Ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ viharati jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tena kho pana samayena āyasmā girimānando ābādh¬iko hoti dukkhito bāḷha·gilāno.

Atha kho āyasmā ānando yena bhagavā ten·upasaṅkami; upasaṅkamitvā bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ nisīdi. Ekamantaṃ nisinno kho āyasmā ānando bhagavantaṃ etadavoca:

– Āyasmā, bhante, girimānando ābādhiko hoti dukkhito bāḷhagilāno. Sādhu, bhante, bhagavā yenāyasmā girimānando ten·upasaṅkamatu anukampaṃ upādāyā ti.

Sace kho tvaṃ, ānanda, girimānandassa bhikkhuno dasa saññā bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa bhikkhuno dasa saññā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambheyya. Katamā dasa?

Anicca·saññā, anatta·saññā, asubha·saññā, ādīnava·saññā, pahāna·saññā, virāga·saññā, nirodha·saññā, sabba·loke anabhirata·saññā, sabba·saṅkhāresu anicchā·saññā, ānāpāna·s·sati.

Katamā c·ānanda, anicca·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu arañña·gato vā rukkhamūla·gato vā suññāgāra·gato vā iti paṭisañcikkhati: 'rūpaṃ aniccaṃ, vedanā aniccā, saññā

aniccā, saṅkhārā aniccā, viññāṇaṃ anicca'nti. Iti imesu pañcasu upādāna·k·khandhesu anicc·ānupassī viharati. Ayaṃ vuccat·ānanda, anicca·saññā.

Katamā c·ānanda, anatta·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu arañña·gato vā rukkhamūla·gato vā suññāgāra·gato vā iti paṭisañcikkhati: 'cakkhu anattā, rūpā anattā, sotaṃ anattā, saddā anattā, ghānaṃ anattā, gandhā anattā, jivhā anattā, rasā anattā, kāyā anattā, phoṭṭhabbā anattā, mano anattā, dhammā anattā'ti. Iti imesu chasu ajjhattika·bāhiresu āyatanesu anatt·ānupassī viharati. Ayaṃ vuccat·ānanda, anatta·saññā.

Katamā c·ānanda, asubha·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānāppakārassa asucino paccavekkhati: 'atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiñjaṃ vakkaṃ hadayaṃ yakanaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā mutta'nti. Iti imasmiṃ kāye asubh·ānupassī viharati. Ayaṃ vuccat·ānanda, asubha·saññā.

Katamā c·ānanda, ādīnava·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu arañña·gato vā rukkhamūla·gato vā suññāgāra·gato vā iti paṭisañcikkhati: 'bahu·dukkho kho ayaṃ kāyo bahu·ādīnavo? Iti imasmiṃ kāye vividhā ābādhā uppajjanti, seyyathidaṃ: cakkhu·rogo sota·rogo ghāna·rogo jivhā·rogo kāya·rogo sīsa·rogo kaṇṇa·rogo mukha·rogo danta·rogo oṭṭha·rogo kāso sāso pināso ḍāho jaro kucchi·rogo mucchā pakkhandikā sūlā visūcikā kuṭṭhaṃ gaṇḍo kilāso soso apamāro daddu kaṇḍu kacchu nakhasā vitacchikā lohitaṃ pittaṃ madhumeho aṃsā piḷakā bhagandalā pitta·samuṭṭhānā ābādhā semha·samuṭṭhānā ābādhā vāta·samuṭṭhānā ābādhā sannipātikā ābādhā

utupariṇāmajā ābādhā visamaparihārajā ābādhā opakkamikā ābādhā kamma·vipākajā ābādhā sītaṃ uṇhaṃ jighacchā pipāsā uccāro passāvo'ti. Iti imasmiṃ kāye ādīnav·ānupassī viharati. Ayaṃ vuccat·ānanda, ādīnava·saññā.

Katamā c·ānanda, pahāna·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu uppannaṃ kāma·vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannaṃ byāpāda·vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannaṃ vihiṃsā·vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Uppannuppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti, pajahati, vinodeti, byantīkaroti, anabhāvaṃ gameti. Ayaṃ vuccat·ānanda, pahāna·saññā.

Katamā c·ānanda, virāga·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu arañña·gato vā rukkhamūla·gato vā suññāgāra·gato vā iti paṭisañcikkhati: 'etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ sabba·saṅkhāra·samatho sabb·ūpadhi·p·paṭinissaggo taṇhā·kkhayo virāgo nibbāna'nti. Ayaṃ vuccat·ānanda, virāga·saññā.

Katamā c·ānanda, nirodha·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu arañña·gato vā rukkhamūla·gato vā suññāgāra·gato vā iti paṭisañcikkhati: 'etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ yadidaṃ sabba·saṅkhāra·samatho sabb·ūpadhi·p·paṭinissaggo taṇhā·kkhayo nirodho nibbāna'nti. Ayaṃ vuccat·ānanda, nirodha·saññā.

Katamā c·ānanda, sabba·loke anabhirata·saññā? Idh·ānanda, bhikkhu ye loke upādānā cetaso adhiṭṭhān·ābhinives·ānusayā, te pajahanto viharati anupādiyanto. Ayaṃ vuccat·ānanda, sabba·loke anabhirata·saññā.

Katamā c·ānanda, sabba·saṅkhāresu aniccha·saññā? Idh·ānanda,

bhikkhu sabba·saṅkhāresu aṭṭīyati harāyati jigucchati. Ayaṃ vuccat·ānanda, sabba·saṅkhāresu anicchā·saññā.

Katamā c·ānanda, ānāpāna·s·sati? Idh·ānanda, bhikkhu arañña·gato vā rukkhamūla·gato vā suññāgāra·gato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. So satova assasati satova passasati.

Dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti.
Dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti.

Rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmī'ti pajānāti.
Rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmī'ti pajānāti.

'Sabba·kāya·paṭisaṃvedī,assasissāmī'ti,sikkhati.
'Sabba·kāya·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

'Passambhayaṃ,kāya·saṅkhāraṃ,assasissāmī'ti,sikkhati.
'Passambhayaṃ kāya·saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

'Pīti·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.
'Pīti·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

'Sukha·paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati.
'Sukha·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

'Citta·saṅkhāra·paṭisaṃvedī,assasissāmī'ti,sikkhati.
'Citta·saṅkhāra·paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati.

'Passambhayaṃ,citta·saṅkhāraṃ,assasissāmī'ti,sikkhati.
'Passambhayaṃ citta·saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati.

'Citta·paṭisaṃvedī assasissāmī' ti sikkhati.
'Citta·paṭisaṃvedī passasissāmī' ti sikkhati.

'Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī' ti sikkhati.
'Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī' ti sikkhati.

'Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī' ti sikkhati.
'Samādahaṃ cittaṃ passasissāmī' ti sikkhati.

'Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī' ti sikkhati.
'Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī' ti sikkhati.

'Anicc·ānupassī assasissāmī' ti sikkhati.
'Anicc·ānupassī passasissāmī' ti sikkhati.

'Virāg·ānupassī assasissāmī' ti sikkhati.
'Virāg·ānupassī passasissāmī' ti sikkhati.

'Nirodh·ānupassī assasissāmī' ti sikkhati.
'Nirodh·ānupassī passasissāmī' ti sikkhati.

'Paṭinissagg·ānupassī assasissāmī' ti sikkhati.
'Paṭinissagg·ānupassī passasissāmī' ti sikkhati.

Ayaṃ vuccat·ānanda, ānāpāna·s·sati.

Sace kho tvaṃ, ānanda, girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho panetaṃ vijjati yaṃ girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambheyyā ti.

Atha kho āyasmā ānando bhagavato santike imā dasa saññā uggahetvā yenāyasmā girimānando ten·upasaṅkami; upasaṅkamitvā āyasmato girimānandassa imā dasa saññā abhāsi.

Atha kho āyasmato girimānandassa dasa saññā sutvā so ābādho ṭhānaso paṭippassambhi. Vuṭṭhahi cāyasmā girimānando tamhā ābādhā. Tathā pahīno ca pan·āyasmato girimānandassa so ābādho ahosī ti.

Sadhu! Sadhu!! Sadhu!!!

8

Girimananda Sutta in ENGLISH for comprehension

Thus have I heard:

On one occasion the Blessed One was living near Savatthi at Jetavana at the monastery of Anathapindika. At that time, the Venerable Girimananda was afflicted with a disease, was suffering therefrom, and was gravely ill. Thereupon the Venerable Ananda approached the Buddha and having saluted him sat beside him. So seated the Venerable Ananda said this to the Blessed One:

"Bhante (Venerable Sir,) the Venerable Girimananda is afflicted with disease, is suffering therefrom, and is gravely ill. It were well, bhante, if the Blessed One would visit the Venerable Girimananda out of compassion for him." (Thereupon the Buddha said):

"Should you, Ananda, visit the monk Girimananda and recite to him the ten contemplations, then that monk Girimananda having heard them, will be immediately cured of his disease.

"What are the ten?

Contemplation of impermanence.
Contemplation of anatta (absence of a permanent self or soul).
Contemplation of foulness (asubha)
Contemplation of disadvantage
Contemplation of abandonment.
Contemplation of detachment.
Contemplation of cessation.
Contemplation of distaste for the whole world.
Contemplation of impermanence of all component things.
Mindfulness of in-breathing and out-breathing.

i. "And what, Ananda, is contemplation of impermanence?

Herein, Ananda, a monk having gone to the forest or to the foot of a tree or to an empty house (lonely place) contemplates thus: 'Matter (visible objects) is impermanent; feeling or sensation is impermanent; perception is impermanent; formations are impermanent; consciousness is impermanent. Thus he dwells contemplating impermanence in these five aggregates.' This, Ananda, is called contemplation of impermanence.

ii. "And what Ananda is contemplation of anatta?

Herein, Ananda, a monk having gone to the forest or to the foot of a tree or to a lonely place contemplates thus: 'The eye is not the self; visible objects are not the self; the ear is not the self; sounds are not the self; the nose is not the self; smells are not the self; the tongue is not the self; tastes are not the self; the body is not the self; bodily contacts (tangible objects) are not the self; the mind is not the self; mental objects are not the self.' Thus he dwells contemplating not self in these internal and external bases. This, Ananda, is called contemplation of anatta.

iii. "And what, Ananda, is contemplation of foulness?

Herein, Ananda, a monk contemplates this body upward from the soles of the feet, downward from the top of the hair, enclosed in skin, as being full of many impurities. In this body there are **head-hairs, body-hairs, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, intestines, intestinal tract, stomach, feces, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, nasal mucous, synovium** (oil lubricating the joints), and urine. Thus he dwells contemplating foulness in this body. This, Ananda, is called contemplation of foulness.

iv. **"What, Ananda, is contemplation of disadvantage (danger)?**

Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, contemplates thus: 'Many are the sufferings, many are the disadvantages (dangers) of this body since diverse diseases are engendered in this body, such as the following: **Eye-disease, ear-disease, nose-disease, tongue-disease, body-disease, headache, mumps, mouth-disease, tooth-ache, cough, asthma, catarrh, heart-burn, fever, stomachailment, fainting, dysentry, swelling, gripes, leprosy, boils, scrofula, consumption, epilepsy, ringworm, itch, eruption, tetter, pustule, plethora, diabetes, piles, cancer, fistula, and diseases originating from bile, from phlegm, from wind, from conflict of the humors, from changes of weather, from adverse condition (faulty deportment), from devices (practicedby others),from kamma-vipaka (results of kamma); and cold, heat, hunger, thirst, excrement, and urine.'** Thus he dwells contemplating disadvantage (danger) in this body. This Ananda, is called contemplation of disadvantage (danger).

v. **"And what, Ananda, is contemplation of abandon ment?**

Herein, Ananda, a monk does not tolerate a thought of sensual desire that has arisen in him, dispels it, makes an end of it, and annihilates it. He does not tolerate a thought of ill-will that has arisen in him, but abandons, dispels it, makes an end of it, and annihilates it. He does not tolerate a thought of cruelty that has arisen in him but abandons it, dispels it, makes an end of it, and annihilates it. He does not tolerate evil, unprofitable states that arise in him from time to time, but abandons them, dispels them, makes an end of them, and annihilates them. This, Ananda, is called contemplation of abandonment.

vi. **"And what, Ananda, is contemplation of detachment?**

Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, contemplates thus: 'This is peaceful, this is sublime, namely, the stilling of all conditioned things, the giving up of all substratum of becoming, the extinction of craving, detachment, Nibbana.' This, Ananda, is called contemplation of detachment.

vii. "And what, Ananda, is contemplation of cessation?

Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, contemplates thus: 'This is peaceful, this is sublime, namely, the stilling of all component things, the extinction of craving, cessation, Nibbana.' This, Ananda, is called contemplation of cessation.

viii. "And what, Ananda, is contemplation of distaste for the whole world?

Herein, Ananda, (a monk) by abandoning any concern and clinging to this world, by abandoning mental prejudices, wrong beliefs, and latent tendencies concerning this world, by not grasping them, but by giving them up, becomes detached. This, Ananda, Is called contemplation of distaste for the whole world.

ix. "And what, Ananda, is contemplation of imperma nence of all component things?

Herein, Ananda, a monk is wearied, humiliated, and disgusted with all conditioned things. This, Ananda, is called contemplation of impermanence of all component things.

x. "And what, Ananda, is mindfulness of in-breath ing and out-breathing?

Herein, Ananda, a monk having gone to the forest, or to the foot of a tree, or to a lonely place, sits down, having folded his legs crosswise, keeping the body erect, and his mindfulness alive, mindful he breathes in, mindful he breathes out.

"When he is breathing in a long breath, he knows:
'I am breathing in a long breath,'
when he is breathing out a long breath, he knows:
'I am breathing out a long breath';
when he is breathing in a short breath, he knows:
'I am breathing in a short breath,'
when he is breathing out a short breath, he knows:
'I am breathing out a short breath.'
'Conscious of the entire process: 'I shall breathe in,'
Thus he trains himself.
'Conscious of the entire process I shall breathe out,'
thus he trains himself.
"Calming the entire process, I shall breathe in,
thus he trains himself;
'calming the entire process I shall breathe out,'
thus he trains himself.
"'Experiencing rapture, I shall breathe in,'
thus he trains himself;
'experiencing rapture, I shall breathe out,'
thus he trains himself.
"'Experiencing bliss, I shall breathe in,'
thus he trains himself;
'experiencing bliss, I shall breathe out,'
thus he trains himself.
"Experiencing the mental formations (feeling and perception),
I shall breathe in,' thus he trains himself;
'experiencing the mental formations, I shall breathe out,'
thus he trains himself.
"'Calming the mental formations, I shall breathe in,'
thus he trains himself;

'Calming the mental formations, I shall breathe out,'

thus he trains himself.

"'Experiencing the mind (according to the fourfold absorptions, or jhanas), **I shall breathe in,'**

thus he trains himself;

'experiencing the mind, I shall breathe out,'

thus he trains himself.

"'Exceedingly gladdening the mind (by samatha, calming, as well as by vipassana, insight), I shall breathe in,' thus he trains himself;

'exceedingly gladdening the mind, I shall breathe out,'

thus he trains himself.

"'Concentrating the mind (on the breath), I shall breathe in,' thus he trains himself;

concentrating the mind I shall breathe out,'

thus he trains himself.

"'Liberating the mind (from the nivaranas, or hindrances), I shall breathe in,

' thus he trains himself,

'liberating the mind I shall breathe out,'

thus he trains himself;

'contemplating impermanence (in body, feelings, perceptions, volitional formations, consciousness), **I shall breathe in,'**

thus he trains himself;

'contemplating impermanence, I shall breathe out,'

thus he trains himself;

'contemplating detachment, I shall breathe in,'

thus he trains himself;

'contemplating detachment, I shall breathe out,'

thus he trains himself;

'contemplating cessation, I shall breathe in,'
thus he trains himself,
'contemplating cessation, I shall breathe out,'
thus he trains himself;
'contemplating abandonment, I shall breathe in,'
thus he trains himself;
'contemplating abandonment, I shall breathe out,'
thus he trains himself.

"This, Ananda, is called mindfulness of in-breathing and out-breathing. If, Ananda, you visit the monk Girimananda and recite to him these ten contemplations, then that monk, Girimananda, having heard them, will be immediately cured of his affliction."

Thereupon the Venerable Ananda, having learned these ten contemplations from the Blessed One, visited the Venerable Girimananda, and recited to him the ten contemplations.

When the Venerable Girimananda had heard them, his affliction was immediately cured. He recovered from that affliction, and thus disappeared the affliction of the Venerable Girimananda.

The End of Girimananda Sutta in ENGLISH

9

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය උච්චාරණ පහසුව සඳහා....
සිංහල අක්ෂරයන්ගෙන් සිංහල තේරුම් සමග

ඒවං මේ සුතං, ඒකං සමයං භගවා සාවත්ථියං විහරති ජේතවනේ අනාථපිණ්ඩිකස්ස ආරාමේ, තේන ඛෝ පන සමයේන ආයස්මා ගිරිමානන්දෝ ආබාධිකෝ හෝති දුක්ඛිතෝ බාළ්හගිලානෝ.

> මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් සමයෙක භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවන නම් ආරාමයෙහි වැඩ වසන සේක. එකල්හි ගිරිමානන්ද ස්ථවිර තෙමේ හටගත් ආබාධ ඇත්තේ, දුකට පැමිණියේ, දැඩි ගිලන් බව ඇත්තේ වෙයි.

අථ ඛෝ අයස්මා ආනන්දෝ යේන භගවා තේනුපසංකමි. උපසංකමිත්වා භගවන්තං අභිවාදෙත්වා ඒකමන්තං නිසිදි. ඒකමන්තං නිසින්නෝ ඛෝ ආයස්මා ආනන්තෝ භගවන්තං ඒතදවෝච.

> එකල්හි ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිර තෙමේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරා එළඹියේ ය. එළඹ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සකසා වැඳ එකත් පස්ව හුන්නේය. එකත්පස්ව හුන් ආනන්ද ස්ථවිර තෙමේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මෙසේ සැළ කළේ ය.

ආයස්මා භන්තේ ගිරිමානන්දෝ ආබාධිකෝ හෝති දුක්ඛිතෝ බාළ්හගිලානෝ. සාධු භන්තේ භගවා යේනායස්මා ගිරිමානන්දෝ තේනුපසංකමතු අනුකම්පං උපදායාති.

> භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද ස්ථවිර තෙමේ උපන් ආබාධ ඇත්තේ, පැමිණි දුක් ඇත්තේ, දැඩිව ගිලන් වූයේ වෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුකම්පා පිණිස ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද තෙරුන් කරා වඩනා සේක් නම් මැනවි.

සචේ ඛෝ ත්වං ආනන්ද ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනෝ උපසංකමිත්වා දස සඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසි. ඨානං ඛෝ පනේතං විජ්ජති යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනෝ දසසඤ්ඤාසුත්වා සෝ ආබාධෝ ඨානසෝ පටිප්පස්සම්භයේ‍යය. කතමා දස?

ආනන්දයෙනි, ඉදින් තෙපි ගිරිමානන්ද මහණහු වෙත එළඹ දශ සඤ්ඤා දේශනා කරන්නහු නම්, ඒ අසා ගිරිමානන්දයන්ට වැළඳී ඇති රෝගය වහා සංසිඳෙන්නේ ය. ඒ ආබාධ හේතු කාරණා වශයෙන්ම සංසිඳෙන්නේය. කවර දශයෙක් (දහයක්) ද යත්?

අනිච්චසඤ්ඤා, අනත්තසඤ්ඤා, අසුභසඤ්ඤා, ආදීනවසඤ්ඤා, පහානසඤ්ඤා, විරාගසඤ්ඤා, නිරෝධසඤ්ඤා, සබ්බලෝකේ අනභිරතසඤ්ඤා, සබ්බසංකාරේසු අනිච්චසඤ්ඤා, ආනාපානසති.

අනිත්‍ය සංඥාය, අනාත්ම සංඥාය, අශුභ සංඥාය, ආදීනව සංඥාය, පහාණ සංඥාය, විරාග සංඥාය, නිරෝධ සංඥාය, සියලු ලෝකයෙහි කලකිරීම් සංඛ්‍යාත සංඥාය, සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය සංඥාය, අනපාන සතිය යන දශයයි.

1. කතමාචා'නන්ද අනිච්චසංඥා ?

ඉධා'නන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූල ගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා ඉතිපටිසංචික්ඛති. රූපං අනිච්චං වේදනා අනිච්චා, සඤ්ඤා අනිච්චා, සංඛාරා අනිච්චා, විඤ්ඤාණං අනිච්චාති. ඉති ඉමේසු පඤ්චසු පාදානක්ඛන්ධේසු අනිච්චානුපස්සි විහරති. අයං වුච්චතා'නන්ද අනිච්චසඤ්ඤා.

ආනන්දයෙනි, මෙ සස්නෙහි මහණ තෙම වනයට ගියේ හෝ රුක් මුලට ගියේ හෝ ශූන්‍යාගාරයට ගියේ හෝ මෙසේ නුවණින් සලකන්නේය. රූපය අනිත්‍යය, වේදනා අනිත්‍යය, සංඥා අනිත්‍යය, සංස්කාරයෝ අනිත්‍යය, විඤ්ඤාණය අනිත්‍යය. මෙසේ පඤ්ච ස්කන්ධයන්හි විනාශවන ස්වභාවය

මෙනෙහි කරමින් වසයි. ආනන්දයෙනි, මේ අනිත්‍යය සඤ්ඤාව යයි කියනු ලැබේ.

2. කතමා චා'නන්ද අනත්ත සඤ්ඤා ?

ඉධා'නන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූල ගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා ඉතිපටිසංචික්ඛති. චක්ඛුං අනත්තා - රූපං අනත්තා. සොතං අනත්තා - සද්දා අනත්තා, ඝාණං අනත්තා - ගන්ධා අනත්තා, ජිව්හා අනත්තා - රසා අනත්තා, කායො අනත්තා, ඵොට්ඨබ්බා අනත්තා, මනො අනත්තා - ධම්මා අනත්තා ති. ඉති ඉමේසු ඡසු අජ්ඣත්තික - බාහිරෙසු අනත්තානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතා'නන්ද අනත්ත සඤ්ඤා.

ආනන්දයෙනි, අනාත්ම සංඥා කවරයත් ?

ආනන්දයෙනි, මෙ සස්නෙහි මහණ තෙම වනයට ගියේ හෝ රුක් මුලට ගියේ හෝ ශුන්‍යාගාරයට ගියේ හෝ මෙසේ නුවණින් සලකන්නේය. ඇස් අනාත්මයි. ඇසට පෙනෙන රූප අනාත්මය. කණ අනාත්මය. කණට ඇසෙන ශබ්ද අනාත්මය. නාසය අනාත්මය, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ අනාත්මය. දිව අනාත්මය. දිවට දැනෙන රස අනාත්මය, කය අනාත්මය, කයින් විඳින ස්පර්ශය අනාත්මයි. සිත අනාත්මයි. සිතින් විඳින අරමුණු ධර්ම අනාත්ම යයි මෙසේ සය ආකාර ආයතනයන්හි අනාත්ම ස්වභාවය මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. ආනන්දයෙනි, මෙය අනාත්ම සංඥාව යයි කියනු ලැබේ.

3. කතමා චා'නන්ද අසුභසඤ්ඤා ?

ඉධානන්ද භික්ඛු ඉමමේව කායං උද්ධං පාදතලා අධෝකේසමත්ථකා තචපරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනෝ පච්චවෙක්ඛති. අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තචෝ, මංසං, නහාරු, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පපඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරී සං, පිත්තං, සමෙහං, පුබ්බෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු වසා, ඛේලෝ,

සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තන්ති. ඉති ඉමස්මිං කායේ අසුභානුපස්සි විහරති. අයං වුච්චතානන්ද අසුභසඤ්ඤා.

ආනන්දයෙනි, අශුභ සංඥා කවර යත් ?

ආනන්දයෙනි, මේ සස්නෙහි මහණ තෙම පාද තලයෙන් උඩත් හිස කෙස් වලින් යටත් සම කෙළවර කොට ඇති මේ ශරීරය පිළිකුල් උපදවන කුණු කොටස් සමූහයකින් පිරී ඇති බව සිහිකරන්නේ ය. මේ කයෙහි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුලු, වකුගඩු, හෘදය, අක්මා, දළඹුව (සියුම් සිව්) බඩදිව, පෙනහළු, මහ බඩවැල්, කුඩා බඩවැල්, ආමාශය, අසූචි, පිත, සෙම, සැරව ලේ, දහඩිය, මේද, තෙල්, කඳුළු, වසා තෙල්, කෙළ සොටු, සඳ මිදුළු, මුත්‍රා යන මේ අශුභ ලක්ෂණ මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. ආනන්දයෙනි, මෙය අශුභ සංඥා යයි කියනු ලැබේ.

4. කතමා චා'නන්ද ආදීනවසඤ්ඤා ?

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූලගතෝ වා සුඤ්ඤාගාර ගතෝ වා ඉතිපටිසංචික්ඛති, බහු දුක්ඛෝඛෝ අයංකායෝ, බහු ආදීනවෝ, ඉති ඉමස්මිං කායේ විවධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති. සෙය්‍යථීදං චක්ඛුරෝගෝ, සෝතරෝගෝ, ඝාණරෝගෝ, ජිව්හාරෝගෝ, කායරෝගෝ, සීසරෝගෝ, කණ්ණරෝගෝ, මුඛ රෝගෝ, දන්තරෝගෝ, කාසෝ, සාසෝ, පීනාසෝ, ඩහෝ, ජරෝ, කුච්ඡරෝගෝ, මුච්ඡා පක්කන්දිකා, සූලා, විසූචිකා කුට්ඨං, ගණ්ඩෝ, කිලාසෝ, සෝසෝ, අපමාරෝ, දද්දු, කණ්ඩු, කච්ඡු, රඛසා, විතච්ඡිකා, ලෝහිතපිත්තං, මධුමෙහෝ, අංසා, පිළකා, භගන්දලා, පිත්තසමුට්ඨානා ආබාධා, සම්හ සමුට්ඨානා ආබාධා, වාතසමුට්ඨානා ආබාධා, සන්නිපාතිකා ආබාධා, උතුපරිනාමජා ආබාධා, විසමපරිහාරජා ආබාධා, ඔපක්කමිකා ආබාධා, කම්ම විපාකජා ආබාධා, සීතං උණ්හං ජිඝච්ඡා, පිපාසා, උච්චාරෝ පස්සාවෝ'ති. ඉති ඉමස්මිං කායේ ආදීනවානුපස්සි විහරති. අයංවුච්චතානන්ද ආදීනවසඤ්ඤා.

ආනන්දයෙනි, ආදීනව සංඥා කවර යත් ?

ආනන්දයෙනි, මෙ සස්නෙහි මහණ තෙම වනයට ගියේ හෝ රුක් මුලට ගියේ හෝ, ශුන්‍යාගාරයට ගියේ හෝ මෙසේ නුවණින් සලකන්නේ ය. බොහෝ දුක් ඇති මේ කයෙහි බොහෝ ආදීනව ඇත්තේය. විවිධ රෝගයෝ උපදිති. ඇස් රෝග, කන් රෝග, නාසිකා රෝග, දිවේ රෝග, කයෙහි උපදින රෝග, හිසේ රෝග, කම්මුල්වල හටගන්නා රෝග, මුඛයෙහි හටගන්නා රෝග, දත් මුල හටගන්නා රෝග, කාස රෝග, ඇදිම, පීනස, දූවිල්ල, උණ, සිහි මූර්ඡාව, අතීසාරය, ඉදිමීම, විසූචිකා (ඉදිකටු වලින් අනින්නාක් මෙන් දැනෙන රෝග), කුෂ්ඨ, ගඩු, කබර, ක්ෂය රෝගය, අපස්මාරය (මීමැස්මොරය), දද, කඩුවේගන්, කච්ඡු නමැති කුෂ්ඨ රෝගය, නියෙන් කැසූතැන්හි හටගන්නා රෝග, විතච්ඡිකා නම් වූ කුෂ්ඨ රෝගය, ලෝහිත පිත්ත (රත්පිත), මධුමේහය (දියවැඩියාව), අංශභාගය, පිළිකාව, භගන්දරාබාධය, පිත කිපීමෙන් ඇතිවන රෝග, සෙම කිපීමෙන් ඇතිවන රෝග, වාතය කිපීමෙන් ඇතිවන රෝග, සන්නිපාතය, සෘතු විපර්යාසයෙන් ඇතිවන රෝග, විෂම ආහාර පරිභෝජනයෙන් ඇතිවන රෝග, හදිසි අනතුරු වලින් ඇතිවන රෝග, කර්ම විපාක නිසා ඇතිවන රෝග, සීතලය, උෂ්ණය, බඩගින්න, පිපාසය, මල මුත්‍ර සම්බන්ධ රෝග ආදී වූ මෙම ශරීරය පිළිබඳ ආදීනව ලක්ෂණ මෙනෙහි කරමින් වාසය කරයි. ආනන්දයෙනි, මේ ආදිනව සංඥාව යැයි කියනු ලැබේ.

5. කතමා චා'නන්ද පහාන සඤ්ඤා ?

ඉධානන්ද භික්ඛු උප්පන්නං කාම විතක්කං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරෝති අනභාවං ගමේති. උප්පන්නං ව්‍යාපාද විතක්කං නාධිවාසේති පජහති විනෝදේති බ්‍යන්තීකරෝති අනභාවං ගමේති. උප්පන්නං විහිංසා විතක්කං නාධිවාසේති පජහති විනෝදේති බ්‍යන්තීකරෝති අනභාවං ගමේති. උප්පන්නුප්පන්නේ පාපකේ අකුසලේ ධම්මේ නාධිවාසේති පජහති විනෝදේති බ්‍යන්තීකරෝති අනභාවං ගමේති. අයං වුච්චතා'නන්ද පහාන සඤ්ඤා.

ආනන්දයෙනි, පහාන සංඥා කවරයත් ?

ආනන්දයෙනි, මේ සස්නෙහි මහණ තෙම උපන්නා වූ කාම සිතුවිලි නො ඉවසයි. අතහරී, පලවාහරී, සහමුළින්ම දුරු කරයි, අභාවයට පමුණුවයි. උපන්නාවූ ව්‍යාපාද හෙවත් කෝප සිතුවිලි නො ඉවසයි. අතහරී, පලවාහරී, සහමුළින්ම දුරු කරයි. අභාවයට පමුණුවයි. උපන්නාවූ විහිංසා සිතුවිලි නො ඉවසයි, අතහරී, පලවාහරී, සහමුළින්ම දුරු කරයි. අභාවයට පමුණුවයි. උපන් නූපන් ළාමක අකුසල ධර්ම හෙවත් අකුසල සිතුවිලි නො ඉසයි, අතහරී, පලවාහරී, සහසමුළින්ම දුරු කරයි, අභාවයට පමුණුවයි. ආනන්දයෙනි, මේ පහාන සංඥාව යයි කියනු ලැබේ.

6. කතමා චා'නන්ද විරාග සඤ්ඤා ?

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූලගතෝ වා සුඤ්ඤා ගාරගතෝ වා ඉති පටිසංචික්ඛති. එතං සන්තං එත පණීතං යදිදං සබ්බ සංඛාරසමථෝ සබ්බූපධිපටි නිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ විරාගෝ නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතා'නන්ද විරාග සඤ්ඤා

ආනන්දයෙනි, විරාග සංඥා කවරයත් ?

ආනන්දයෙනි, මෙ සස්නෙහි මහණ තෙම වනයට ගියේ හෝ රුක් මුලට ගියේ හෝ ශූන්‍යාගාරයට ගියේ හෝ මෙසේ නුවණින් සලකන්නේ ය. ශාන්තයි ! ප්‍රණීතයි !ඒ කුමක්ද? සියලු සංස්කාරයන්ගේ සංසිඳීම, සියලුම කෙලෙසුන් දුරු කිරීම, විරාගනම් වූ නොඇල්ම, නිර්වාණය යන මේ කරුණුයි. ආනන්දයෙනි මෙය විරාග සංඥා යයි කියනු ලැබේ.

7. කතමා චා'නන්ද නිරෝධ සඤ්ඤා ?

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූලගතෝ වා සුඤ්ඤා ගාරගතෝ වා ඉති පටිසංඡික්ඛති. ඒතං සන්තං ඒත පණීතං යදිදං සබ්බ සංඛාරසමථෝ සබ්බූපධිපටිනිස්සග්ගෝ තණ්හක්ඛයෝ නිරෝධෝ නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතා'නන්ද නිරෝධසඤ්ඤා

ආනන්දයෙනි, නිරෝධ සංඥා කවරයත් ?

ආනන්දයෙනි, මෙ සස්නෙහි මහණ තෙම වනයට ගියේ හෝ රුක් මුලට ගියේ හෝ ශූන්‍යාගාරයට ගියේ හෝ මෙසේ නුවණින් සලකන්නේ ය. ශාන්තයි! ප්‍රණීතයි! ඒ කුමක්ද? සියලු සංස්කාරයන්ගේ සංසිඳීම, සියලුම කෙලෙසුන් දුරු කිරීම, තෘෂ්ණාව නොහොත් ආශාව නැතිකිරීම හෙවත් සියලුම බලාපොරොත්තු ඉවත් කිරීම, නිරෝධය (නිදහස්වීම), නිර්වාණය යන මේ කරුණුයි. ආනන්දයෙනි මෙය නිරෝධ සංඥාය යි කියනු ලැබේ.

8. කතමා චා'නන්ද සබ්බලෝකේ අනභිරත සඤ්ඤා

ඉධානන්ද භික්ඛු යෙ ලෝකේ උපායුපාදානා චේතසෝ අධිට්ඨානාභිනිවේසානුසයා තෙ පජහන්තෝ විරමති න උපාදියන්තෝ. අයං වුච්චතා'නන්ද සබ්බලෝකේ අනභිරථසඤ්ඤා.

ආනන්දයෙනි, සබ්බලෝකයෙහි අනභිරත සංඥා කවරයත් ?

ආනන්දයෙනි, මේ සසුනෙහි මහණ තෙම ලෝක නමින් හැඳින්වෙන පඤ්චස්කන්ද ලෝකය පිළිබඳව හෝ සිතට එන අරමුණු අනුව පහළවන කෙලෙස් පිළිබඳව හෝ දැඩි ගැන්මත් හෝ ඇල්මක් නැතිව කලකිරීම සහගත හැඟීම් උපදවා ගනියි. ආනන්දයෙනි මෙය සබ්බලෝකෙ අනභිරත සංඤාය යි කියනු ලැබේ.

9. කතමා චා'නන්ද සබ්බසංඛාරේසු අනිච්ච සඤ්ඤා

ඉධානන්ද භික්ඛු සබ්බසංඛාරේහි අට්ටීයති හරායති ජිගුච්ඡති. අයං වුච්චතා'නන්ද සබ්බසංඛාරේසු අනිච්චසඤ්ඤා ?

ආනන්දයෙනි, සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි අනිත්‍ය සංඥාව කවරයත් ?

ආනන්දයෙනි, මේ සසුනෙහි මහණ තෙම සියලු සංස්කාරයන් හේතුකොටගෙන හෙවත් නාම, රූප ධර්මයන් කරණකොට ගෙන පීඩාවට පත්වේද? ලජ්ජා වේද? පිළිකුල් කෙරෙයිද?

ආනන්දයෙනි, මෙයට සියලු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍ය සංඥාවයයි කියනු ලැබේ.

10. කතමා චා'නන්ද ආනාපානසති ?

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතෝ වා රුක්ඛමූල ගතෝ වා සුඤ්ඤාගාරගතෝ වා නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා.

සෝ සතෝව අස්සසති, සතෝ පස්සසති,

දීඝං වා අස්සසන්තෝ දීඝං අස්සසාමී'ති පජානාති.
දීඝං වා පස්සසන්තෝ දීඝං පස්සසාමී'ති පජානාති.

රස්සං වා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමී'ති පජානාති.
රස්සං වා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමී'ති පජානාති.

සබ්බකායපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
සබ්බකායපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.
පස්සම්භයං කායසංඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති.

පිතිපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
පිතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

සුඛපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
පස්සම්භයං චිත්තසංඛාරං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

චිත්තපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
චිත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

අභිප්පමෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
අභිප්පමෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

සමාදහං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
සමාදහං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

විමෝචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
විරිගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

නිරෝධානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
නිරෝධානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

පටිනිස්සග්ගානුපස්සී අස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති
පටිනිස්සග්ගානුපස්සී පස්සසිස්සාමී'ති සික්ඛති

අයං වුච්චතා'නන්ද ආනාපානසති.

ආනන්දයෙනි, ආනාපානසති යනු කවරයත් ?

ආනන්දයෙනි, මෙ සස්නෙහි මහණ තෙම වනයට ගියේ හෝ රුක් මුලට ගියේ හෝ ශුන්‍යාගාරයට ගියේ හෝ පලක් බැඳ(එරමිණිය ගොතාගෙන) කොඳුඇට පෙළ නොනැමෙන සේ කය ඍජුකොට තබා, සිහි පෙරටු කොට හිඳ, සිහි ඇතිවම ආශ්වාස කරයි. සිහි ඇතිවම ප්‍රාශ්වාස කරයි....

1. තමා දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන විට දීර්ඝ කොට ආශ්වාස කරන බව හොඳින් දනී. තමා දීර්ඝ කොට ප්‍රාශ්වාස කරන විට දීර්ඝකොට ප්‍රාශ්වාස කරමියි දනී.

2. තමා කෙටිව ආශ්වාස කරන විට කෙටිව ආශ්වාස කරන බව හොඳින් දනී. තමා කෙටිව ප්‍රාශ්වාස කරන විට කෙටිව ප්‍රාශ්වාස කරමියි දනී.

3. තමා සම්පූර්ණ ආශ්වාස කය පිළිබඳව මුල මැද අග දැනගෙන ආශ්වාස කරන බව හොඳින් දැන හික්මෙන්නේ ය. තමා සම්පූර්ණ ප්‍රාශ්වාස කය පිළිබඳව මුල මැද අග දැනගෙන ප්‍රාශ්වාස කරන්නෙමියි හොඳින් දැන හික්මෙන්නේ ය.

4. තමා කාය සංඛාරය (ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස දෙක) සංසිඳුවමියි ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි ... කාය සංඛාරය සංසිඳුවමියි ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි...

5. තමා ප්‍රීතිය විඳිමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. ප්‍රීතිය විඳින්නෙමි යි ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

6. තමා සුවය විඳිමින් ආශ්වාස කරනෙමියි දැන හික්මෙයි. සුවය විඳින්නෙමි යි ප්‍රාශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

7. තමා චිත්ත සංඛාර ය (සිතේ ස්වභාවය) විඳිමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. චිත්ත සංඛාරය විඳිමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

8. තමා චිත්ත සංඛාරය සංසිඳුවමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. චිත්ත සංඛාරය සංසිඳුවමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

9. තමා සිතේ ස්වභාවය විඳිමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. සිතේ ස්වභාවය විඳිමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

10. තමා සිතෙහි සතුට ඇති කරමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. සිතෙහි සතුට ඇති කරමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

11. තමා සිත අරමුණෙහි පිහිටුවමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. එසේම ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

12. තම සිත නීවරණයන්ගෙන් මුදවමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. එසේම ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

13. තමා අනිත්‍ය මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. අනිත්‍ය මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

14. තමා විරාගය නොහොත් නොඇලීම මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. විරාගය නොහොත් නොඇලීම මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

15. තමා නිරෝධය මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. නිරෝධය මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

16. තමා කෙලෙසුන් දුරු කිරීම (නිවන් අවබෝධය) මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස කරමියි හික්මෙයි. කෙලෙසුන් දුරු කිරීම

(නිවන් අවබෝධය) මෙනෙහි කරමින් ප්‍රාශ්වාස කරමියි හික්මෙයි.

ආනන්දය, මෙය ආනාපාන සතිය යි කියනු ලැබේ.

සචේ ඛෝ ත්වං ආනන්ද ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනෝ උපසංකමිත්වා ඉමා දසසඤ්ඤා භාසෙයියාසි. ඨානං ඛෝ පනේතං පිජ්ජති. යං ගිරිමානන්දස්ස භික්ඛුනෝ ඉමා දස සඤ්ඤා සුත්වා සෝ ආබාධෝ ඨානසෝ පටිප්පස්සම්භෙයියාති.

ආනන්දයෙනි, ඉදින් ඔබ ගිරිමානන්ද තෙරුන් වෙත ගොස් මේ දස සංඥා කියන්නහු නම් මේ දස සංඥා අසා ගිරිමානන්ද තෙරණුවන් හට වැළඳී ඇති ඒ රෝගාබාධ වහා සංසිදෙන්නේය. ඒකාන්තයෙන්ම සුව වන්නේය.

අථ ඛෝ ආයස්මා ආනන්දෝ භගවතෝ සන්තිකේ ඉමා දස සඤ්ඤා උග්ගහෙත්වා යේනායස්මා ගිරිමානන්දෝ තේනුපසංකමි. උපසංකමිත්වා ආයස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දස සඤ්ඤා අභාසි.

එකල්හි ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරණුවෝ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් මෙම දශ සංඥා ඉගෙන අයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද තෙරුන් කරා එළඹ තදබල ලෙස රෝගීව සිටි ගිරිමානන්ද තෙරුන් හට මෙම දස සංඥා ප්‍රකාශ කළහ.

අථ ඛෝ ආයස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස ඉමා දස සඤ්ඤා සුත්වා සෝ ආබාධෝ ඨානසෝ පටිප්පස්සම්භි. වුට්ඨාහි චායස්මා ගිරිමානන්දෝ තම්හා ආබාධා තථා පහීනෝ ච පනායස්මතෝ ගිරිමානන්දස්ස සෝ ආබාධෝ අහෝසී'ති.

ඉක්බිති මේ දස සංඥා අවධානයෙන් අසා සිටි ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද තෙරණුවෝත් එම ආබාධයෙන් සුවය ලබා නැගිට සිටියහ. ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද ස්ථවිරයන්ගේ ඒ රෝගය ඒකාන්තයෙන්ම සංසිඳී ගිය බැවින් සම්පූර්ණ සුවය ලැබුවේය.

සාධු ! සාධු ! සාධු !

10

ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සිංහල අනුවාදය සරල බසින්

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී.

එක් සමයෙක්හි අප සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර අනාථ පිණ්ඩික මහ සිටුවරයා විසින් පූජා කරනලද ජේතවනාරාමයෙහි වැඩ වාසය කළහ.

එසමයෙහි ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද මහා තෙරුන් වහන්සේ රෝගාතුරව බලවත් ගිලන් බවෙන් පසු වූහ. එම තතු අවබෝධ කරගත් ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් ස්ථානයක වැඩ සිටි සේක්ද, එතැනට වැඩම කර බුදු රජාණන් වහන්සේට වැඳ එකත් පසෙක හිඳ ගත්හ.

එලෙස හිඳගත් ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේට මෙසේ සැළකර සිටියහ.

"ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ආයුෂ්මත් ගිරිමානන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ රෝගාතුරව දැඩි ගිලන් බවෙන් පසුවෙති. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ ගිරිමානන්ද ස්ථවිරයන්ට අනුකම්පා පිණිස උන්වහන්සේ සමීපයට වඩින්නේ නම් මැනවි."

ආනන්ද හිමියන් බුදුන් වහන්සේට එසේ ආරාධනා කළ කල්හි බදු රජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්ථවිරයන් අමතා මෙසේ වදාළහ.

"ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, ඔබම එහි වැඩම කිරීම ප්‍රමාණවත්ය. ඔබ එහි වැඩම කර ගිරිමානන්ද තෙරණුවන් හට දස සඤ්ඤා දේශනා කරන්න. ඔබ විසින් දේශනා කරනු ලබන දස සඤ්ඤා පිරිත් දේශනය අසා සිටින ගිරිමානන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ තමාට වැළඳී ඇති රෝගාබාධයන් ගෙන් සම්පූර්ණ සුවය ලබන්නේය" යි වදාළ සේක.

එසේ වදාළ බුදු රජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්ථවිරයන් අමතා දස සඤ්ඤා මෙලෙස දේශනා කර වදාළහ.

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, ඒවා මෙසේ ය.

1. අනිත්‍ය සඤ්ඤාව - එනම් සියලු දෙය අනිත්‍ය බව හඳුනා ගැනීම
2. අනත්ත සඤ්ඤාව - සියලු දෙය ආත්ම නොවන බව හඳුනා ගැනීම
3. අසුභ සඤ්ඤාව - සියලු දෙය අසුභ වශයෙන් හඳුනා ගැනීම
4. ආදීනව සඤ්ඤාව - සියලු දෙය දොස් වශයෙන් හඳුනා ගැනීම
5. පහාණ සඤ්ඤාව - සියලු දෙය අතහැරිය යුතු බව හඳුනා ගැනීම
6. විරාග සඤ්ඤාව - සියලු දෙය කෙරෙහි ඇති රාගය නැති කළයුතු බව හඳුනා ගැනීම
7. නිරෝධ සඤ්ඤාව - සියලු දෙය නැතිකළ යුතුය. සියලු දෙයින් ඉවත් විය යුතුය. එසේම සියල්ල හැර දැමිය යුතුයි යනුවෙන් හඳුනා ගැනීම.
8. සබ්බලෝකේ අනභිරථ - සඤ්ඤාව - මුලු ලෝකය කෙරෙහි නො ඇලිය යුතුය යන හඳුනා ගැනීම
9. සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච- සඤ්ඤාව - ඇතිවී නැතිවී යන සියලුම සංස්කාර ධර්මයන් අනිත්‍ය වශයෙන් හඳුනා ගැනීම
10. ආනාපාන සති සඤ්ඤාව - ආනාපාන සති භාවනාව හඳුනාගැනීම

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, මෙම දස සඤ්ඤා හඳුනා ගැනීම විස්තරාත්මකව මෙසේය.

1. අනිත්‍ය සඤ්ඤාව හෙවත් අනිච්ච සඤ්ඤාව

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, රූප වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පඤ්චස්කන්ධයන්ගේ විනාශ වන ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමයි.

2. අනන්ත සඤ්ඤාව හෙවත් අනාත්ම සඤ්ඤාව

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, සිත යන අභ්‍යන්තර ආයතනද රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම ආදී වූ බාහිර ආයතන සියල්ල ද ඇති වී නැති වී යන සංස්කාර වන්නේ ය. ඒවායෙහි ආත්ම වශයෙන් ගතහැකි කිසිවක් නොමැති හෙයින් අනාත්ම වන්නේ ය.

3. අසුභ සඤ්ඤාව

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, අසුභ සඤ්ඤාව යනු පුද්ගල ශරීරයෙහි ඇති දෙතිස් කුණප කොටස් අශුභ වශයෙන් හඳුනා ගැනීමයි. ශරීරයේ කේශාන්තයේ සිට පාදාන්තය දක්වා ඇති කෙස්, ලෝම, නිය, දත්, සම, මස්, නහර, ඇට,ඵ ඇටමිදුලු, වකුගඩු, හදවත, අක්මාව, දලබුව, බඩදිව, පෙනහලු, බඩවැල්, කුඩා බඩවැල්, ආමාශය, අසූචි, පීත, සෙම, සැරව, ලේ, දහඩිය, මේද, තෙල්, කඳුළු. වසා තෙල්, කෙළ, සොටු, සඳමිදුළ, මුත්‍ර යන මෙකී සියලු දේ පිළිකුල් ය. අප්‍රිය ජනකය. ඒවා අශුභ වශයෙන් හඳුනා ගැනීම අසුභ සඤ්ඤාව යි. (මෙම දෙතිස් කුණුපයන් ගේ අශුභ බව හඳුනා ගැනීම පිළිකුල් භාවනාව ලෙසද සැලකේ.)

4. ආදීනව සඤ්ඤාව

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, ආදීනව සඤ්ඤාව යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ ශරීරයෙහි පවතින විවිධ ආබාධ පිළිබඳව දොස් හඳුනාගැනීමයි. මේ ශරීරයෙහි බොහෝ දුක් ඇත්තේය. නොයෙක් රෝගයෝ උපදිති. ඒවා මනාව හඳුනා ගැනීම ආදීනව සඤ්ඤාව යි. ඒවා මෙසේය. ඇස් රෝග, කන් රෝග, නාසයේ රෝග, දිවේ රෝග, කයේ රෝග, හිසේ රෝග, කණ්ණ රෝග (කම්මුල්ගාය), මුඛ රෝග, දන්ත රෝග, කාසො, ශ්වසන ආබාධ, පීනය, ඩහො, ජරො

(ව්‍යාධිය), කුච්ඡි රෝග, (කුසයේ රෝග), මුඤ්ඡා (සිහිමුර්ජාව) පක්කන්දිකා, සූලා, විසූචිකා, කුෂ්ඨ, විසගෙඩි, කිලාසො, සෝසො, අපමාරෝ (මීමැස්මොරය) දද්දු, කණ්ඩු, කච්ඡු, රඛසා, විතච්ඡිකා, ලෝහිතපිත්තං (ලේ අතීසාරය), මධුමේහො, හෙවත් දිය වැඩියාව, අංශභාගය, පිළිකා භගන්දලා හෙවත් පාණ්ඩුව, පීත කිපීමෙන් ඇතිවන රෝග, සෙම කිපීමෙන් ඇතිවන රෝග, වාතය කිපීමෙන් ඇතිවන රෝග, සන්නිපාතික රෝග, ඍතු විපර්යාස හේතු කොට ගෙන ඇතිවන රෝග, විෂම ආහාර ගැනීමෙන් ඇතිවන රෝග, උපක්‍රම මගින් ඇතිවන රෝග, කර්ම විපාක හේතු කොටගෙන ඇතිව රෝග, ශීත, උෂ්ණ, බඩගින්න හෙවත් සාදුක, පිපාසය, මලමුත්‍රා ආදිය නිසා ඇතිවන රෝග.

ආනන්දය මේ ආදී වශයෙන් නම්නිස් සිරුර පීඩාවට පත්කරන බොහෝ රෝගාබාධ ඇත. එම දෝෂ හඳුනාගැනීම ආදීනව සඤ්ඤාවයි.

5. පහාන සඤ්ඤාව

මිනිසාගේ සිත්ත සන්තානය තුළ පහළවන කාම, ව්‍යාපාද, නැතහොත් හිංසාකාරී සිතුවිලි අල්වා නොගෙන එසැනින්ම අතහැරිය යුතුබව හඳුනා ගැනීම පහාන සඤ්ඤාව යි.

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, යම් කිසිවෙකු තම සන්තානයෙහි උපන් කාම සිතුවිලි, ව්‍යාපාද සිතුවිල, වෛරී සිතුවිලි, හිංසාකාරී සිතුවිලි නොඉවසීමටද, දුරු කිරීමටද, ඉවත දැමීමටද, නැවත එම සිතුවිලි නො ඉපදවීමටද, දැඩි විර්යයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම, පහාන සඤ්ඤාව යි.

6. විරාග සඤ්ඤාව

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, විරාග සඤ්ඤාව යනු යෝග ාවචරයෙක් ආරණ්‍යයක හෝ රුක් මුලකට හෝ ගොස් බද්ධ පර්යංකයෙන් වාඩිවී මෙසේ සිහි කරයි. ඒ කෙසේද යත් ? සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ගෙන් ඈත් වීම, සියලු සංස්කාර ධර්මයන් තම සන්තානයෙන් ගෙන් බැහැර කිරීම, තෘෂ්ණාව දුරු කිරීම, රාගය විනාශ කර දැමීම හෙවත් කිසිවෙක නොඇල්ම, ශාන්තය.

ප්‍රණීතය. එසේ කිරීම ශාන්ත වූ ප්‍රණීත වූ නිවන් පිණිසම හේතු වන බව සිතමින් භාවනාවෙහි යෙදෙන්නේද, එය රාගය දුරු කිරීමේ සංඛ්‍යාත විරාගයයි. ස්වකීය කය පිළිබඳව ඇති වැරදි දැකීම හෙවත් සක්කාය දිට්ඨිය අත් හැර දැමීම, සැකය හෙවත් විචිකිච්ඡාව දුරුකර ගැනීම, වැරදි ශීලයන් ඉවත් කරගැනීම, කාමරාගය, රූප රාගය දුරු කිරීම, මාන්නය, උද්ධච්චකම සහ අවිද්‍යාව හෙවත් නොදැනීම දුරුකර ගෙන සංසාරය පිළිබඳව නිසි අවබෝධය ලබා නිවන් මඟට යොමු වීම විරාග සඤ්ඤාව යි.

7. නිරෝධ සඤ්ඤාව

නිරෝධ සඤ්ඤාව යනු නිවනට පැමිණීමට තිබෙන ගමන් මාර්ගය ආවරණය කරන ක්ලේශ ධර්ම ස්වකීය සන්තානයෙන් ඉවත් කිරීම හෙවත් දුරුකර දැමීමයි.

ආයුෂ්මත් ආනන්දයෙනි, කිසියම් භික්ෂුවක් හෝ යෝග ාවචරයෙක් අරණ්‍යකට හෝ රුක්මුලකට හෝ ශූන්‍යාගාරයකට හෝ ගොස් බද්ධ පර්යංකයෙන් හිඳ, සියලුම සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි ආශාව දුරුකර, සියලු කෙලෙසුන් නිරෝධයට පත්කර හෙවත් යටපත් කර නිවනට පැමිණීම සඳහා එය ශාන්ත යයිද, ප්‍රණීත යයිද, මෙනෙහි කරන්නේ නම් එය නිරෝධ සඤ්ඤාවයි.

8. සබ්බ ලෝකේ අනභිරථ සඤ්ඤාව

ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයිනි, සබ්බ ලෝකයේ අනභිරථ සඤ්ඤාව නමින් හඳුන්වන්නේ කුමක්ද?

ආනන්දය, සමස්ථ ලෝකයේ පවතින ඇතිවී, නැතිවී යන සියලු සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි බැඳීම්, ආශාව, ඇලීම් දුරුකිරීම සබ්බ ලෝකේ අනභිරථ සඤ්ඤාවයි.

9. සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සඤ්ඤාව කුමක්ද?

ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයිනි, ඇතිවී, නැතිවී යන සියලු සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි නොඇලීම, අතහැර දැමීම, පිළිකුල් කිරීම, සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ච සඤ්ඤා යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබයි. මෙහිදී සිදුවන්නේ තමන් පිළිබඳව, ලෝකය පිළිබඳව

පවතින සියලු දෙයම නිත්‍ය නොවන බව, ස්ථිර ආකාරයකට නොපවතින බව සහ සියල්ල විනාශවන බව මෙනෙහි කිරීමයි.

10. ආනාපාන සති සඤ්ඤාව කුමක්ද?

හුස්ම ඉහළ පහළ ගැනීම හා සම්බන්ධ භාවනාව මෙයයි.

ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයිනි, ආනාපාන සති සඤ්ඤාව හෙවත් ආනාපාන සති භාවනාව මෙසේය.

කිසියම් භික්ෂුවක් හෝ යෝගාවචරයෙක් අරණ්‍යකට හෝ රුක් මුලකට හෝ මිනිසුන් නැති ශූන්‍යාගාරයකට හෝ ගොස් බද්ධ පර්යංකයෙන් හිඳ දීර්ඝ ලෙස හුස්ම ඉහළට ගන්නේ දීර්ඝ ලෙස හුස්ම ඉහළට ගනිමි'යි මෙනෙහි කරයි. දීර්ඝ ලෙස හුස්ම පහතට හෙළන්නේ දීර්ඝ ලෙස හුස්ම පහළට හෙළමි යි මෙනෙහි කරයි. එසේම කෙටි හුස්ම රැල්ලේ දීද කෙටි හුස්ම ඉහළට ගන්නා බවද කෙටි හුස්ම පහළට හෙළන බවද මෙනෙහි කරයි. එසේම සියලු කය සම්බන්ධ කරගෙන හුස්ම ඉහළට හා පහළට ගැනීම මෙනෙහි කරයි. එසේම සියලු කාය සංස්කාර මුල් කරගෙන සිහිනුවණින් හුස්ම රැල්ල මෙනෙහි කරයි. එය **කායානුපස්සනාව යි.**

අනතුරුව ප්‍රීතිය මුල්කරගෙන උපන් සිතින් හුස්ම ඉහළට හා පහළට ගැනීම මෙනෙහි කරයි. හික්මෙයි.

එසේම සැපය මුල්කරගෙන සැපතින් උපන් සිතින් හුස්ම ඉහලට හා පහළට ගැනීම මෙනෙහි කරයි. හික්මෙයි. අනතුරුව සිතේ උපදින සිතුවිලි අත්දකිමින් විඳිමින්, මෙනෙහි කරමින් සිතින් හුස්ම ඉහළට හා පහළට ගැනීම මෙනෙහි කරයි. එසේම චිත්ත සංඛාර සංසිඳුවමින් හුස්ම ඉහළට හා පහළට ගැනීම මෙනෙහි කරමින් හික්මෙයි. එය **වේදනානුපස්සනාව යි.**

අනතුරුව සිතෙහි ස්වභාවය අත්දකිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මෙනෙහි කරමින් හික්මෙයි. එසේම සිතෙහි ප්‍රමුදිත බව මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

අනතුරුව සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවමින් සමාධිගත කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමින් හික්මෙයි.

එසේම සිත කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණේ යයි මෙනෙහි කරමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමින් හික්මෙයි. එය **චිත්තානු පස්සනාවයි.**

එසේම ආනන්දයෙනි, අනිත්‍ය සිහි නුවණින් දකිමින් හුස්ම ඉහළට ගනිමින් හික්මෙයි. පහතට හෙළමින් හික්මෙයි. මෙසේ ආනාපාන සතිය වඩන කල්හි සිත විරාගයට පැමිණියේ, ඒ බව සිහි නුවණින් මෙනෙහි කරමින් හුස්ම ඉහළට පහළට ගනිමින් හික්මෙයි.

එසේම ආනන්දයෙනි, සියලුම කෙලෙස් නිරෝධයට පැමිණියේ, සියලුම කෙලෙස් බැහැර වී යයි මෙනෙහි කරමින් හුස්ම ඉහළටද, පහළටද නුවණින් ගනියි.

එසේ බවුන් වඩන තැනැත්තා දැනගත යුතු කිසිවක් නැතැයි නිවන කෙරෙහි සිත් යොමු කරමින් සිහි නුවණින් යුතුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරයි. එය **ධම්මානුපස්සනාව යි.** ආනන්දය, මෙසේ වඩන්නේ හික්මෙන්නේ ආනාපාන සති භාවනාවයි.

ආනන්ද ස්ථවිරයිනි, ඔබ ගිරිමානන්ද තෙරුන් වෙත ගොස්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අනුදැනුම ඇතිව ගිරිමානන්ද තෙරුන් වෙත පැමිණි බව පවසා මෙම දස සඤ්ඤා දේශනා කරන්න. එය ශ්‍රවණය කරන ගිරිමානන්ද තෙරුන් වහන්සේ නිරෝගී සුවය ලබන බව බුදු පියාණන් වහන්සේ ආනන්ද හිමියන්ට දේශනාකර වදාළහ.

අනතුරුව ගිරිමානන්ද ස්ථවිරයන් වෙත වැඩම කළ ආනන්ද ස්ථවිරයන් වහන්සේ ලෙඩ ඇඳේ සිටි තෙරණුවන් හට මෙම දස සඤ්ඤා පිරිත දේශනා කළහ. එය හොඳින් ශ්‍රවණය කර දස සඤ්ඤා විදර්ශනා නුවණින් දුටු ගිරිමානන්ද තෙරණුවන් සූත්‍ර දේශනාව අවසන් වනවාත් සමගම සියලු රෝගාබාධ දුරු වී පූර්ණ සුවය ලැබ නැගිට සිටියහ.

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

(ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සරල අදහස නිමි.)

11

අභියෝගාත්මක අටලෝ දහම

උපන් සෑම සත්වයෙකුටම කිසිදු භේදයකින් තොරව මුහුණ පෑමට සිදුවන මෙම අටලෝ දහම හමුවේ පුද්ගලයා විටෙක සැනසෙයි. විටෙක වැලපෙයි. විටෙක වැනසෙයි. මෙයට හේතු වන්නේ චිත්ත සන්තානය තුළ පහළවන හැඟීම් කෙරෙහි ඇතිවන ඇලීම සහ ගැටීමයි. මෙම ධර්මතාවයට සාර්ථක ලෙස මුහුණ දීමට නම් අප තුළ ධර්මාවබෝධයක් තිබිය යුතුමය.

සැප - දුක	(Happiness & Sufferings)
ප්‍රශංසා - නින්දා	(Praise & Blame)
යස - අයස	(Fame & Disgrace)
ලාභ - අලාභ	(Gain & Loss)

සැප - දුක

විටෙක අපට සතුට උපදී. එය සැපක් සේ සිතා ශාරීරිකව, මානසිකව මෙන්ම අධ්‍යාත්මිකව ග්‍රහණය කර ගනී. එය නැතිවේදැයි බියක්ද උපදී. එබැවින් එය රැකගැනීමට නොයෙකුත් උපක්‍රම ද යොදයි. ලද සැප ඔස්සේ බලාපොරොත්තු පොදියක් ගොඩ නඟයි. එයට සාපේක්ෂව දුකද ලුහුබඳින බව පෘථග්ජන මනසින් අවබෝධ කරගැනීම අසීරුය. පංචේන්ද්‍රියන් ඔස්සේ ලබන සැප සියල්ල උත්පාද. ඨිති, භංග යන ධර්මතාවයට යටත් බව නොසිතෙයි. මෙවන් සැප - දුක් මත රාගය, ද්වේෂය, මෝහය අසීමිත ලෙස වර්ධනය වී යයි. තමා කරන්නේ කුමක් ද? කියන්නේ කුමක් ද? සිටින්නේ කොහේ ද? යැයි ඔහු නොදනී. නිසි සැපය හඳුනා ගැනීමට ධර්මය දැකිය යුතුයි.

නත්ථි රාගසමො අග්ගි - නත්ථි දෝසසමො කලි
නත්ථි ඛණ්ඩසමා දුක්ඛා - නත්ථි සන්ති පරං සුඛං

(ධ.ප. සුඛ වග්ග)

රාගය හා සමාන ගින්නක් නැත. ද්වේෂය හා සමාන අපරාධයක් නැත. ස්කන්ධයන්ගේ පැවැත්ම හා සමාන දුකක් නැත. නිවනට වඩා වැඩි සැපයක් නැත.

සියලුම ධර්මතාවන් ත්‍රිලක්ෂණයට අයත්ය. සැප - දුක යනු නොයෙකුත් අවස්ථාවලදී විවිධාකාර අයුරින් අනපේක්ෂිතව හෝ අපේක්ෂිතව අප කරා ළඟා විය හැකි ධර්මතාවයකි. උපත සතුට දනවයි. මරණය දුක් උපදවයි. අප විසින් ජීවිතයේ යථාර්ථය අවබෝධ කටයුතුමය. මෙම ධර්මතා අපි සමසිතින් දරාගත යුතුමය.

කිසාගෝතමිය තම එකම දරුවා ළාබාල වියේදීම මරණයට පත්වූ විට දරාගත නොහැකි ශෝකයෙන් මළ සිරුර කරපින්නාගෙන දරුවා සුවකර ගැනීමට බෙහෙතක් සොයමින් ඔබ මොබ සැරිසරද්දී පෙර පිනකට බුදු පියාණන් අබියසට යාමට මග පෑදුණි. ඇගේ දුක් ගැනවිල්ලට සවන් දුන් බුදු පියාණන් වහන්සේ "නැඟණියනි, දරුවා සුවකිරීමට අබ ටිකක් අවශ්‍යයි. ආපසු ගොස් නොමළ ගෙදරකින් අබ ටිකක් ඉල්ලා ගෙන එන්න." යැයි ඇයට ලබාදුන්නා වූ පැවරුම කෙතරම් දූරදර්ශී ද? දරාගත නොහැකි ශෝකයෙන් සිටි ඇය පුදුමාකාර ප්‍රබෝධයකට පත්ව අබ සොයන්නට වූවාය. සෑම ගෙදරකම අබ තිබෙන මුත් නොමළ ගෙයකින් අබ සොයා ගැනීමට ඇයට හැකිවූයේ නැත. ඇය ජීවිතයේ යථාර්ථය අවබෝධ කරගත්තා ය. දුක යනු උපන් සෑම සත්වයෙකුටම උරුම ධර්මතාවක් බව අවබෝධ වීමත් සමග ඇය දුකින් නිදහස්වීමේ මඟට පිළිපන්නා ය.

තවත් විටෙක පියා සමග හේනට ගිය හද්‍ර යෞවනයේ තරුණ පුතෙකු, සර්පයෙකු දෂ්ඨ කිරීමෙන් මිය ගොස් ඇති බව බෞද්ධ ඉතිහාසය පෙන්වා දෙයි. ධර්ම අවබෝධයෙන් ජීවත්වූ එම පවුලේ කිසිවකු එම මරණය පිළිබඳව වැළපී නැත. මරණයට පත්වූ තැනැත්තා දෙව්ලොව ඉපිද, සිය සිරුර භූමදානය සිදු කෙරෙන ස්ථානයට පැමිණ, පවුලේ සාමාජිකයින් නොවැළපීමට හේතු විමසූ විට "ඔහු අනාරාධිතව පැමිණ අනාරාධිතව ගියා"

අප කුමට වැළපෙන්නෙමුදැයි ඇසීය. ලෝක ධර්මතාවය අවබෝධ කරගෙන සිටි ඔවුන් හට මේ වියෝව වැළපීමට හේතුවක් නොවීය. කිසිම දෙයක් කෙරෙහි දැඩි ඇල්මක් නැති ඔවුන් හට චිත්ත සන්තාපයක් ද නොමැති බව මෙයින් පැහැදිලිය.

පටාචාරා චරිතයද මහඟු උදාහරණයකි. සිය දෙමාපියන්, ස්වාමියා, සහෝදරයා සහ දරු දෙදෙන ආදී වූ සියල්ල අහිමිවූ පටාචාරා දරාගත නොහැකි සොවින් උමතු බවට පත්වුවද, පෙර පින් බලයෙන් බුදු පියාණන් අබියසට යැවිණි. ඇගේ සිත සනසාලූ බුදු පියාණන් වහන්සේ ඇයටද ධර්මාවබෝධය ලබාදීමෙන් සංසාර දුකින් එතෙර කළහ. සමීපතමයන්ගේ මරණය බලවත් සේ දුක් උපදවන්නකි. එයට හේතු වන්නේ බලවත් ඇල්ම හෙවත් තදබල තෘෂ්ණාවයි. එය නැති කරන තෙක් දුක මිනිසා පසුපස ලුහුබඳී. ලෝකය දුක මතම දෝලනය වන බව බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත.

බුදුරාජාණන් වහන්සේද බුදුවීමෙන් පසුව මෙන්ම පාරමිතා පුරන සමයේදී ද අප්‍රමාණ දුක් විඳ ඇත. දුර්ගේෂවරී වැනි අති දුෂ්කර කඳු මුදුන්වල භාවනා යෝගීව දුෂ්කරක්‍රියා කරන සමයේ දී ද ගොපලු දරුවන්ගෙන් අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් කරදර පීඩා ආදියට මුහුණ පා ඇත. බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් පසුවද, වරෙක තද බල හිසරදයකින් පීඩා විඳි උන්වහන්සේ තවත් විටෙක දෙව්දත් තෙර විසින් බුදු පියාණන් වහන්සේගේ දිවි තොර කිරීමේ අදහසින් පහතට හෙළනු ලැබූ ගලක පතුරක් බුදු සිරුරේ වැදීම නිසා ශල්‍ය කර්මයකට ද භාජනය වූ නමුත් දුක සහ සැප එක හා සමානව මනසින් දකින උන් වහන්සේ දෙව්දත් කෙරෙහි වෛර සිතක් උපදවා නොගෙන මෙත් සිතින්ම සමබර මානසිකත්වයකින් කල්ගත කළහ.

සබ්බත්ථ වේ සප්පුරිස වජන්ති - න කාම කාමා ලපයන්ති සන්තො
සුඛේන පුට්ඨා අථ වා දුඛේන-න උච්චා වචං පණ්ඩිතා දස්ස යන්ති

(ධ.ප. පණ්ඩිත වග්ග)

සත්පුරුෂයෝ සියලු තැන ඇල්ම අතහරී. ආශාවෙන් අනුන් සිත් ගැනිමටක කථා නොකරයි. සැපයෙහි හෝ දුකෙහිදී නුවණැත්තෝ උස් පහත් බවක් නොදක්වති.

සැප දුක සත්වයාට උරුම දේවල් බව සිතා ධර්ම අවබෝධයෙන් මනස සමතුලිතව පවත්වාගෙන සංසාර දුකෙන් එතෙරවීම විනා වෙනත් විකල්පයක් උපන් සත්වයාට නොමැති බව බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. ඒ මග පා නගනු විනා වෙනත් විකල්පයක් අපහට නැත. ලැබුවා වූ මෙම මිනිස් භවය තුළ ඒ සඳහා වෙර දැරිය යුතුමය. ඒ සඳහා අපොහොසත් වන්නේ නම් ලද මිනිස් භවයේ ඇති ඵලය කුමක්ද ?

බොහෝ ධනය, වස්තුව එක්රැස් කරගත් පමණින්ද, අප කැමති සියලුම දේ ලබාගත් පමණින් ද ජීවිතයේ සතුට ඇති නොවන බව අපි හොඳින් දනිමු. අප ජීවත්වන වත්මන් සමාජය තුළින්ම එය බහුලව දැකිය හැකියි. සතුට ඇත්තේ ධනය හෝ බලය තුළ නොවේ. වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය තුරන් වූ මෛත්‍රී සහගත පිරිසිදු සිත තුළයි.

පඤ්ච ඉන්ද්‍රියයන් හරහා ලබන අරමුණු මෙම දුක සහ සැප ගෙන දෙයි. අකම්පිත සිතක් ගොඩනගාගෙන උපේක්ෂා සිතින් යුතුව දුක සැප සමසේ දරා ගැනීමෙන් කුසල් සිත වැඩේ. මෙය දීර්ඝ සංසාර ගමනක් බව නිතර සිහිකළ යුතුයි. මේ මොහොතේ අපගේ දෙපා පිහිටා ඇති ස්ථානයේ අපවම භූමදානය කරනු ලැබූ අවස්ථා අනන්ත බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. මෙම තාවකාලික නවාතැන් පළේදී අපට හමුවූ දෙමාපියන්, ස්වාමියා, භාර්යාව, ඥාතීන්, දූ දරුවන් කෙරෙහි වුවද මමායනය අතහැර ගත යුතුමය. අපි සංසාරයේ අනන්ත දෙමාපියන්, ස්වාමි, භාර්යා, ඥාතීන්, දූ දරුවන් ලැබ ඇත. මේ භවයේදී ද ලද මේ සියලු ලෞකික, භෞතික සම්පත් කෙරෙහි ඇලීම් ගැටීම් ඇතිකර ගැනීමෙන් ඵලක් නැත. මෙම නවාතැන් පළේදී කර්මානුකූලව අප ලද දේ ලද හැටියට උපේක්ෂා සිතින් පරිහරණය කිරීමෙන් අප කුසල් සිත් වඩවා ගැනීමට වීර්ය කළ යුතුමය. තෘෂ්ණා උපාදානය දුකට හේතුවේ.

ඒ බව බුදු පියාණන් වහන්සේ අනුදූන වදාළ අවස්ථා බොහෝය. සසරින් එතෙර වන තුරුම 'දුක' අප කාහටත් උරුමය. උපත හා විපත අතර කිසිවකට නොඇලීම, නොගැටීම සහ නුමුලාව ජීවත් වීම 'සතුටයි'. එය අප බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත්තේ මෙසේ ය.

"න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති"

පඤ්ච උපාදානස්කන්ධය උපාදාන කර නොගෙන මමය, මාගේය යනුවෙන් නොගෙන වාසය කිරීමයි.

ප්‍රශංසා - නින්දා

ප්‍රශංසා ලැබීමට අප කවුරුත් කැමතිය. නින්දාවට අකැමතිය. අප කැමති වුවද, අකැමති වුවද මෙයද අප කාහටත් පොදු වූ ධර්මතාවයකි. මෙයද තමතමාගේ ප්‍රඥාවට සාපේක්ෂය. ප්‍රශංසා ලද විට එය මානසිකව ග්‍රහණය කර ගනී. උද්දාමයට පත්වෙයි. නින්දා හමුවේ දූඩි පීඩාවට පත්වෙයි. මෙය නොදියුණු මනසක ස්වභාවයයි. එම දෙආකාර මනෝ භාවයන් හමුවේ ප්‍රඥාවන්තයා සුළඟින් සෙලවිය නොහැකි ශක්තිමත් කළු ගලක් සේ නොසෙල්වී සිටී.

සෙලො යථා ඒක ඝනෝ - වාතනෙ න සමීරති
එවං නින්දා පසංසා සු - න සමිඤ්ජන්ත පණ්ඩිතා

(ධ.ප. පණ්ඩිත වග්ග)

ඝන ගල් පර්වතයක් සුළඟින් නොසෙල්වේ. එමෙන්ම නින්දා හා ප්‍රශංසා හමුවේ නුවණැත්තෝ නොසැලෙති.

නින්දා අපහාස කොතෙක් පැමිණියද ප්‍රඥාවන්තයා මඩ නොතැවරෙන නෙළුම මෙනි. ඔහු පැසසුම් හමුවේ යම්සේද, නින්දා අබියස ද එසේමය. ඵල ඇති රුකට ගල් වරුසා එන බව ඔහු දනී. එහෙත් ගස ඵල දරයි. පරෝපකාරය පිණිසම වෘක්ෂ ඵල දරන්නා සේ සත්පුරුෂයා අන්‍යන්ගේ යහපත පිණිස උත්තුංග මෙහෙවරයන්හි යෙදෙයි. ඒ කිසිම ආකාරයක ප්‍රතිලාභ බලාපොරොත්තුවෙන් නොවේ. එය බෝධිසත්ව ප්‍රතිපදාවක්මය. එවන් සත්පුරුෂ ක්‍රියාවන් පිළිබඳව පුරාතන භාරතීය පඬිවරුන් මෙසේ පවසා ඇත.

පරෝපකාරාය ඵලන්ති වෘක්ෂං - පරෝපකාරාය වහන්ති නද්යං
පරෝපකාරාය දුහන්ති ගාවං - පරෝපකාරාසර්ථ මිදං ශරීරං

පරෝපකාරය පිණිස වෘක්ෂයෝ ඵල දරන්නාහ.
පරෝපකාරය පිණිසම ගංගාවෝ ගලා බසින්නාහ.
එපමණක් නොව දෙනුන්ට කිරි එරෙන්නේද පරෝපකාරය පිණිසමය. සත්පුරුෂයන්ගේ ශරීරයද පවතින්නේ පරෝපකාරය සඳහාමය.

ශ්‍රේෂ්ට මිනිසුන් විවේචනයට භාජනය වෙයි. ඝාතනයට ලක්වෙයි. එහෙත් ඔවුන් සේවය කර ඇත්තේ අවංක චේතනාවෙන් විනා පැසසුම් ලැබීමට නොවේ. නිරතුරුවම නින්දා පැසසුම් ඔවුන් පසුපස හඹා එයි. එහෙත් නොසෙල්වෙන මානසිකත්වයකින් යුතුව සමබරව ඉදිරියටම යාමේ ශක්තිය ඔවුන් සතුව ඇත. බාහිර ලෝකයා ස්වකීය සේවය අගය කළේ වුවද, නොකළේ වුවද ඔවුන්ට වෙනසක් නැත. ඔවුන් තම හෘදය සාක්ෂියට එකඟව අභියෝග ඉදිරියේ අභීතව කටයුතු කරයි.

අප බුදු පියාණන් වහන්සේ තරම් විශාල වශයෙන් ප්‍රශංසා සහ නින්දා ලද, එමෙන්ම අසීමිත ලෙස විවේචනයට ලක් වූ ආගමික ශාස්තෘවරයකු මෙලොව නැත. විශේෂයෙන්ම ශ්‍රේෂ්ඨ මිනිසුන් පසුපස හඹා එන මෙම ලෝක ධර්මතාවය බුදුපියාණන් වහන්සේටද, බලපෑ අවස්ථා බෞද්ධ ඉතිහාසය තුළ අන්තර්ගතය.

චින්චිමානවිකාව අන්‍ය තීර්ථකයින්ගේ උපදෙස් පරිදි ගැබිණියක සේ වෙස් ගෙන බුදුන් වහන්සේ දහම් දෙසන ස්ථානයට පැමිණ සියලු ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් ඉදිරියේ බුදු පියාණන් වහන්සේට අභූත චෝදනා එල්ල කරමින් නිග්‍රහ කළ ද, එයට සන්සුන්ව මෙත් සිත් පෙරදැරිව පිළිවදන් දුන් ආකාරය කෙතරම් ආදර්ශමත්ද ?

කුස පිළිසිඳගත් දරුවා බුදු පියාණන් වහන්සේගේ බවත්, බණ දේශනා කරමින් සිටීමෙන් දරු උපතට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය නොවන බවත් ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරමින් බුදුපියාණන් වහන්සේට කළ නින්දාව කෙතරම් බලවත්ද? එම අවස්ථාවේදීද අප මහා කාරුණික බුදු පියාණන් වහන්සේ

නැගණියනි..... යනුවෙන් ඇයට අමතද්දී කෘතිම ලෙස ගැබිනියක සේ සකස් කරගෙන තිබූ උදරයෙහි බැමි කැඩී බිඳී ගිය බවත්, යථාර්ථය අවබෝධ වූ රැස්ව සිටි පිරිස ඇය පසුපස එලවන්නට වූ බවත් බෞද්ධ ඉතිහාසයෙහි සඳහන්ය. **චින්චිමානවිකාව පොළව පලාගෙන නිරය ගාමී වූ ස්ථානය, දඹදිව වන්දනා කරන බැතිමතුන් අද පවා සියැසින් දක ධර්ම සංවේගයෙන් උපදවා ගනී.**

තවත් අවස්ථාවකදී බුදු පියාණන් වහන්සේට ප්‍රසිද්ධියේ අවමන් කිරීමේ අදහසින් සුන්දරී පරිබ්‍රාජිකාව මල් පඳුරු අසල මරා සඟවා දමා තිබුණි. මුහුණ දීමට සිදුවූ නින්දා අපහාස හමුවේ මහ මග පිඬුසිඟා යාමට පවා නොහැකි තත්ත්වයක් උදාවූයෙන් ආනන්ද හිමියන් එම ප්‍රදේශය අතහැර වෙනත් ප්‍රදේශයකට යාමට යෝජනා කළද, බුදු පියාණන් වහන්සේගේ පිළිතුර මෙසේ විය.

"ආනන්ද, එම ප්‍රදේශයේ දීද එවැනි නින්දා අපහාස ලැබුණොත් කුමක් කරන්නද ?" ආනන්ද හිමියන්ගේ පිළිතුර වූයේ එම ප්‍රදේශය ද අතහැර වෙනත් ප්‍රදේශයකට යාම සුදුසු බවයි. එහිදීද එවැනි නින්දා අපහාස ලැබුණහොත් කුමක් කරන්නේදැයි ඇසූ බුදු පියාණන් වහන්සේ ආනන්ද හිමියන්ගේ යෝජනාවට අනුව කිසිදු ප්‍රදේශයක් ඒ අනුව සුදුසු නොවීමට ඉඩ ඇති බව පෙන්වා, කළ යුත්ත එය නොවන බවත් ඉවසීම ප්‍රගුණ කළයුතු බවත් පෙන්වා දුනි.

ලෝකයා නිශ්ශබ්දව සිටින්නාට නින්දා කරයි. බොහෝ සේ කථාකරන්නාට ද නින්දා කරයි. පමණට කතා කරන්නාටද නින්දා කරයි. ලෝකයේ නින්දා නොලබන්නෙක් නැත. මෙය පුරාතනයේ සිට එන මිනිස් ස්වභාවයකි. (ධ.ප.කෝධ වග්ග - 227)

අභූත චෝදනා නින්දා අපහාස ආදිය ද උත්පාද ඨිති, භංග යන ධර්මතාවට යටත් බවත්, ඒවායේ පැවැත්මද ස්වාභාවිකවම නවතින බවත් සදාකාලිකව පවතින කිසිම දෙයක් නොමැති බවත් ආනන්ද හිමියන්ට පහදා දුන්හ. බුදු පියාණන් වහන්සේගේ චරිතය තුළ අපට ලබා ගත හැකි ආදර්ශ අනන්තය. අප්‍රමාණය. දකින, ඇසෙන, දැනෙන, සිතෙන කිසිවක් අප විසින් උපාදාන කරගත යුතු නැත. ඒ සියල්ලක් ඇති වූවා

සේම පැවති, නැතිවී යයි. නින්දා අපහාස කිරීමේ අරමුණෙන් යමෙකු කිසියම් ක්‍රියා මාර්ගයක් ගන්නේ නම්, කළ යුත්තේ ඔහුට හෝ ඇයට වෛර කිරීම නොවේ. ඔහුගේ දුර්වල මානසිකත්වය දෙස අනුකම්පා සහගතව බලා මෙත් සිතින් යුතුව එම අවස්ථාව ක්ෂාන්ති පාරමිතාව ප්‍රගුණ කිරීමට තමා වෙත වෙස් වළාගෙන ආ ආශිර්වාදයක් සේ සලකා කටයුතු කිරීමයි.

දිට්ඨෙ දිට්ඨ මත්තං භවිස්සති - දුටුවා නම් දුටුවා පමණි.
සුතෙ සුත මත්තං භවිස්සති - ඇසුවා නම් ඇසුවා පමණි.
මුතෙ මුත මත්තං භවිස්සති - දැනුණා නම් දැනුණා පමණි.
විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාත මත්තං භවිස්සති - සිතුවා නම් සිතුවා පමණි.
(අ.නි.බාහිය සූත්ත)

යස - අයස

මෙයද ජීවිත කාලය තුළදී මිනිසා කරා ළඟාවන, කිසිම බාහිර බලවේගයක් මගින් වලකාගත නොහැකි ධර්මතා යුගලයකි. පුද්ගල දෛනික ජීවිතය තුළදී මිනිසා 'යස' හෙවත් කීර්තිය සතුටින් භාරගනී. එහෙත් 'අයස' හමුවේ අතෘප්තිකර මනෝභාවයෙන් යුතුව පීඩා විඳියි. අන්ධ භක්තියෙන් යුතුව එම පීඩාකාරී අඳියර හමුවේ විසඳුම් සෙවීමට වෙහෙසෙන පුද්ගලයින් අවසානයේ දී වඩාත් පීඩාකාරීව අසරණ තත්වයට පත්වෙයි.

මෙයද අප කාහටත් පොදු ධර්මතාවයකි. කීර්තිය ලබන්නා ඔද වැඩී යයි. හුදු මහත් සමාජය බොහෝ විට අමතක වෙයි. ලද කීර්තිය සදාකාලික යයි සිතා දෛනික කාර්යයන්හි නිරත වෙයි. අපේක්ෂිත සියලු කාර්යයන් එම භූමිකාව තුළදීම සාක්ෂාත් කරගැනීමට අපරිමිත වෙහෙසක් දරයි. ගොඩනැගෙන සියලු මනෝභාවයන් අනපේක්ෂිත ලෙස කඩා වැටිය හැකි බව මොහොතකටවත් නොසිතයි. කිසියම් මොහොතකදී ලෝක ධර්මතාවයට අනුව අපකීර්තිය ද හඹා එයි. එවන් අවස්ථාවක මානසික සමතුලිත බවක් නොමැති වූ බහුතරයක් සමාජයට මුහුණදීමට නොහැකිව පීඩා විඳියි. ඇතැමුන් දිවි නසා ගනී.

කීර්තිය හඹා යා යුතු නැත. උට්ඨාන විර්යයෙන් යුතුව, සතිමත්ව, පිරිසුදු කාය කම්ම, වචී කම්ම, මනෝකම්මයන්හි යෙදෙමින් සන්සුන්ව අප්‍රමාදව කටයුතු කරන්නාගේ 'යසස' හෙවත් 'කීර්තිය' වැඩේ.

උට්ඨානවතො සතිමතො - සුචි කම්මස්ස නිසම්මකාරිනො
සඤ්ඤතස්සච ධම්ම ජීවිනො - අප්පමත්තස්ස යසොහි වඩ්ඪති

(ධ.ප, අප්පමාද වග්ග)

ප්‍රසිද්ධියට, ගෞරව සම්මාන ආදියෙන් පිදුම් ලැබීමට, ආයාසයෙන් පසුබිම සකතස්කර ගන්නෝද අද සමාජයේ බහුලය. විශාල වශයෙන් මුදල් වැය කරමින් නාම පුවරු ප්‍රදර්ශනය කරමින් තම පරිත්‍යාගශීලිත්වය විදහා දැක්වීමට වෙරදරන්නා ඇතැම්විට යාබද නිවසේ කුස ගින්නේ පෙළෙන වයෝවෘධ අසරණ මිනිසා නොදකී. ඒ නොදියුණු මිනිස් සන්තානයේ ස්වභාවයයි.

එහෙත් පරම පවිත්‍ර චේතනාවෙන් යුතුව අන් අයගේ සුබසිද්ධිය වෙනුවෙන් ඇප කැප වී කටයුතු කරන සත්පුරුෂයින් සංසාර ගමනේදී ද පුරුදු පුහුණු කරවනු ලැබූ පාරමිතා බලයෙන් මෙම භවයේදී ද සමාජයේ උන්නතිය වෙනුවෙන් කැපවී කටයුතු කිරීම දුර්ලභ දර්ශන වුවද ප්‍රඥාවන්තයින්ගේ මනැසට විද්‍යාමාන වෙයි. ඔවුන්ගේ නාමය දිදුලයි. රන් අකුරෙන් ඉතිහාස ගත වෙයි. ඔවුන් ලාභ ප්‍රයෝජන, කීර්ති ප්‍රසංශා කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවුණද, ඔවුන් පසුපස ගෞරවය, පිළිගැනීම හෙවත් 'යසස' හඹා එයි. එය පවත්නා ධර්මතාවන් ගේ ස්වභාවික සංසිද්ධියයි. සිදු කරනු ලැබූ සත් ක්‍රියාවම ඔවුන්ට ආශිර්වාදයක් සේ පවතී. ඔවුන් 'යසස' පසුපස හඹා යායුතු නැත. 'සත්‍යය' ස්වභාවයෙන්ම ගුණ සුවඳ විහිදුවමින් මලක සුවඳ සේ දසත පැතිරී යයි. 'අයස' හමුවේ වුවද ඔවුන්ගේ මනෝභාවය විපිළිසර නොවේ.

කෙනෙකු පසුපස හඹාගොස් ලබා ගන්නා 'යසස', 'කීර්තිය', 'ප්‍රසිද්ධිය' ආදියේ පැවැත්මක් නැත. යම් යම් පටු චේතනාවන් බලගැන්වීමේ අදහසින් ආයාසයෙන් ගොඩ නගා ගන්නා වූ 'යසස' හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් පරිහානියට පත්වෙයි. ඉදිකර ගත්තා වූ මහා මන්දිරයක් අනපේක්ෂිත ලෙස කඩා වැටුණා මෙනි. සිදුවූ

දෙය දරා ගත නොහැකිව පරිහානියට ම ඇදී යයි. මානසික සතුට පලායයි. බුද්ධ චරිතයට අනුව ධර්මානුකූලව කටයුතු කරන්නාගේ යසස එලෙසින්ම නොපිරිහේ.

බුදු පියාණන් වහන්සේට පවා, අටලෝ දහමට අයිති මෙම ධර්මතාවයට මුහුණ දීමට සිදුවූ බව පැහැදිලිය. බුදු පියාණන් වහන්සේගේ යසස, කීර්තිය, ප්‍රසිද්ධිය දරා ගත නොහැකි වූ දෙව්දත් තෙර නොයෙකුත් ක්‍රමවේදයන් මගින් ඒ උත්තම චරිතය විනාශ කර දැමීමට වෑයම් කළද, බුදු පියාණන් වහන්සේගේ පාරමීදම් බලයෙන් එම වෑයම අසාර්ථක විය. අසත්පුරුෂයා හැකි පමණ විවිධ උපක්‍රම යොදමින් සත්පුරුෂ චරිත ඝාතනය කිරීමට වෙර දරයි. ඔවුන්ගේ යසස, කීර්තිය, ප්‍රසිද්ධිය ඔස්සේ අසත්පුරුෂයා වියරු වැටෙයි. එය දරා ගත නොහැකිව ඇතැම් අවස්ථාවලදී අණ - වින, කොඩිවින, ගුරුකම් ආදී අදෘශ්‍යමාන උපක්‍රම පවා යොදාගනී. එහෙත් සත්පුරුෂයා ලෝක ධර්මතාවයන් හඳුනයි. ඒවා හමුවේ ප්‍රතිචාර නොදක්වයි. ප්‍රතිවාදියා පසුබසී. ගත්තාවූ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව අවසානයේදී ඔවුන්ම පසුතැවෙයි. බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් දහම් මඟ ඔස්සේ සත්‍යවාදීව පියනඟන්නෙකුට ජයගත නොහැකි අභියෝගයක් නැත.

"ධම්මෝ හවේ රක්ඛති ධම්මචාරී"

ධර්මානුකූලව ජීවිතය පවත්වා ගන්නෝ ධර්මය විසින්ම ආරක්ෂා කරනු ලබයි. කෙසේදයත්, කුඩයක් රැගෙන යන්නා වර්ෂාවෙන් ආරක්ෂා වනවා මෙනි. නිවැරදි කාය සමාචාර, වචී සමාචාර, මනෝ සමාචාරයන්ගෙන් යුතුව දස කුසල්හි යෙදෙමින් දිවි ගෙවන්නෝ ධර්මය විසින්ම ආරක්ෂා කෙරෙයි. එවන් සත්පුරුෂයින් අනුන්ගේ මුසා බසට නොරැවටේ. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ ආදීනව සඤ්ඤාවන්හි පෙන්නුම් කෙරෙන 'ඕපක්ඛමිකා ආබාධයකට' ගොදුරු වූයේ වුවද, බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන ත්‍රිවිධ රත්නයේ අනන්ත ගුණ බලයෙන් එහි බල සිඳී බිඳී යයි. ධර්මයේ හැසිරෙන්නා ධර්මය විසින්ම ආරක්ෂා කෙරෙයි. මෙය මහා ධර්මපාල බමුණා විසින් දිසාපාමොක් ඇදුරුතුමා වෙත කරනු ලැබූ කරුණු පැහැදිලි කිරීමකින් සනාථ වී ඇති බවට බෞද්ධ ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි.

ලාභ - අලාභ

විටෙක භෞතික සම්පත් වලින් මිනිසා ලාභ ලබයි. යහපතින් හෝ අයහපතින් හෝ ලබන්නා වූ එම ලාභය හමුවේ මහත් වූ සොම්නසක් උපදවා ගනිමින් ඒ මත දෛනික අභිවෘද්ධිය සැලසුම් කරයි. බොහෝ විට අසාධාරණ ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ ලාභ ලැබීම එකම චේතනාව ලෙස සලකා කටයුතු කරන්නෝද බහුලය. ලෞකික වස්තූන් තුළින් ලබන්නා වූ ලාභය, සතුට, ප්‍රීතිය තාවකාලික බව ඔවුන්ට මොහොතකටවත් නොසිතෙයි. පස් ඉඳුරන් හොඳින් හෝ නරකින් පිනවන ඔවුන් වටා එක්රැස් වන පිරිස ද බොහෝ ය. සුර ලොවක් මැවුණා සේ සිතා කටයුතු කරයි. මිනිස් භවයේ යථාර්ථය නොපෙනෙයි.

සියල්ලක් අටලෝ දහමට යටත් බව මොහොතකටවත් නොසිතෙයි. දරාගත නොහැකි අලාභයක්, පාඩුවක් ඇතිවූ මොහොතක දහමෙන් පෝෂණය නොවූ මානසිකත්වයක් ඇත්තේ නම් හෙතෙම වියරු වැටෙයි. එකිනෙකාට දොස් නගයි. තමා කරාද පැමිණියේ සංසාරගත සත්ත්වයාට උරුම වූ ධර්මතාවය බව නොවැටහේ. ජීවිතයෙන් ඵලක් නැති සේ හැඟී යයි සිය දිවි පවා හානි කර ගන්නෝ නැත්තේ නොවේ.

ලාභ - අලාභ වත්මන් සමාජයේ ව්‍යාපාරික ලෝකයේ නිරතුරුවම අසන්නට ලැබෙන වදන් බවට පත්ව ඇත. විශේෂයෙන්ම වෙළඳ ව්‍යාපාරිකයින් අසාධාරණ වෙළෙඳාමකින් වුවද බලාපොරොත්තු වන්නේ ලාභයමය. වත්මන් තරඟකාරී ලෝකයේ ලද පමණින් සැනසීමට මිනිසා සූදානම් නැත. අසීමිත ලෙස 'ලාභය' පසුපසම හඹා යයි. එතුළින් තාවකාලික වින්දනයක් ලැබුවේ වුවද එය භෞතික ලෝකයේ ලද හැකි තාවකාලික සතුටක් පමණක් බවත්, නියම සතුට එය තුළ නොවන බවත් ඔවුන් නොදනී.

ලාභයක් ලද විටක, එය ආත්මාර්ථය පමණක් නොව පරාර්ථය වෙනුවෙන්ද යෙදීමට සිත් පහළ වන්නෝ අද සමාජයේ අල්පය. ලාභ ලබන්නාගේ තෘෂ්ණාව ලියලයි. මේ මොහොතේ ලක්ෂයක් ලද පුද්ගලයා ඊළඟ තත්පරයේදී

ලක්ෂ 2 ක් ලැබීමට සැලසුම් කරනු විනා අසරණ මව් පියන් හට සරණක් වීමටවත් සිතක් පහළ නොවේ. තමා ලද ලාභයෙන් පරිත්‍යාගයක් සඳහා සුළු කොටසක් හෝ වෙන්වන්නේ නම් එතුළින් හදවත් කීයක් සනසාලිය හැකිද? එතුළින් සත් පුරුෂයෙකුට ලද හැකි අධ්‍යාත්මික සතුට කෙතරම් අගනේ ද? එවන් පරිත්‍යාගශීලී හදවතක් ඇත්තෙකුට අලාභයක් වුවද ලෝක ධර්මතාවය හඳුණන ඔහු එය වෙස් වළාගෙන පැමිණි ලාභයක් සේ සලකමින් වඩාත් ධර්මානුකූලව දිරිමත් වෙයි.

සතුට ඇත්තේ ධනය, ලාභය මත නොවේ. පිරිසිදු වූ සිත් තුළයි. අලාභයක් ලද විටක සුසුම්ලනවාට වඩා සන්සුන් මානසිකත්වයෙන් යුතුව ස්ථනෝචිත ප්‍රඥාවෙන් යුතුව දහම් මඟ ඔස්සේම වෙර දැරිය යුතුයි. ඇතිවන සෑම දෙයකම ඊළඟ පියවර නැතිවීමයි. ජීවිතය පිළිබඳ යථාවබෝධයක් ලැබීමට ප්‍රඥාවන්තයා එම අවස්ථාව ජීවිතය ජයගැනීම සඳහා හැරවුම් ලක්ෂයක් බවට පත් කරගැනීමට අපොහොසත් වන්නේ නැත.

ලාභ පසුපසම හඹා යමින් නොයෙදිය යුත්තෙහි යෙදෙන, යෙදිය යුත්තෙහි නොයෙදෙන, අර්ථවත් වූ දෙය පසෙකලා අනර්ථ කාර්යයන්හි නියැළෙන අඥානයා දිනෙන් දිනම පිරිහේ. කවර හෝ දිනක අන්තයටම පිරිහේ. මහා ධනවත්ව සිටි මහා ධන සිටාණෝ පවා එම භවයේදීම අන්ත දිළින්දෙක් බවට පත්ව මහමඟ සිඟා කෑ ප්‍රවෘත්ති බෞද්ධ ඉතිහාසය පෙන්වා දෙයි.

යමෙකු ලාභ ලැබීමට සැලසුම් කළේ වුවද, එය සදාචාර සම්පන්නව ලබන ලාභයක් දැයි සිතා බැලිය යුතුයි. මවක් වූයේ නම් තම මාතෘ භූමිකාවට එය ගැලපේදැයි සිතීමට තරම් ධර්මානුකූල පසුබිමක ඇය සිටිය යුතුයි. උත්තරීතර පීතෘත්වයෙන් පුද ලැබූවෙකු නම් එම භූමිකාවට ගෝචර වන ආකාරයේ ලාභයක් දැයි සිතීමට තරම් ප්‍රමාණවත් ධර්මානුකූල පසුබිමක ඔහු සිටිය යුතුයි. මෙය පදනම් වන්නේ සමත් වූ විභාගය මත හෝ ලද ශාස්ත්‍රීය දැනුම මත නොවේ. ප්‍රඥාව මතයි. එය ශ්‍රද්ධාවට සාපේක්ෂව දළුලන ධර්මතාවයකි.

කිසියම් පුද්ගලයෙක් තමා ලද දැනුමට අනුව වෛද්‍ය වරයෙකු, ගුරුවරයෙකු, ඉංජිනේරුවකු හෝ වෙනත් කුමන අන්දමේ වෘත්තිකයෙකු වුවද, තමා ලාභ ලැබීමට අදහස් කරන ව්‍යාපාරය බාල පරපුර නොමඟ යවන සමාජද්‍රෝහී, නීති විරෝධී ව්‍යාපාරයක් නම් ඒ ලබන්නා වූ ලාභයන්ගෙන් කිසිදු යහපතක්, සතුටක්, දියුණුවක් ඔවුන් කරා හෝ ඔවුන්ගේ දරුවන් කරා හෝ නො එළඹෙනු ඇත. බියෙන් හා ත්‍රාසයෙන් මුළු ජීවිතයම ගතකරන ඔවුන්හට කුමන සැනසීමක්ද? අයථා ක්‍රම මගින් ලබන්නාවූ ලාභයන්ගෙන් මහා මන්දිර ඉදිකළ ද, එතුළ සැනසීමක් නැත. සුඛෝපභෝගී යහන් මත වැතිරුණද එහි සුව නින්දක් නැත. අධි සුඛෝපභෝගී වාහන තුල ගමන් ගත්තද, හදවත ගිනිගෙනය. සතුට, සැනසීම ඒ හදවත් තුළින් පලාගොස් ය.

අනුන් රවටා ජීවත් වන්නා කෙතරම් ලාභ ලැබුවත් තෘප්තිමත් නොවේ. නැවත නැවත ලාභය පසුපසම හඹා යයි. ඇතිවීමක් නැත. අතෘප්තිකර මානසිකත්වයෙන් යුතුව අවිචාරයෙන් වේගයෙන් ලාභය පසුපසම හඹා යයි. කෙතරම් දේ ලැබුණත්, ඒ සියල්ල වසර 75 කට පමණ සීමා වන මේ භවයට පමණක් බවද ඔහුට නොපෙනේ. ඒ ඔස්සේ ගොඩ නැගෙන මනෝභාවයන් වූ වෛරය, පළිගැනීම, ද්වේශය, මෝහය ආදී පාපකාරී සිතුවිලි අනතුරුව ඔහු කරාම ළඟාවන බව ඔහු නොසිතයි. ඉදිරි භවය ගැන සිතෙන්නේ ව්‍යාධියට පත්ව ජරා මරණයට ආසන්න වූ මොහොතේදී ය. එවිට කළ හැක්කක් නැත. සියලුම ඉන්ද්‍රියන් අකර්මණ්‍ය වී ඇත. තාරුණ්‍යයේ ජවය පළාගොස් ය. අතීතය ගැන සිතා සුසුම්ලනවා විනා වෙනත් විකල්පයක් නැත.

මනසින් උසස්ම මිනිසාගේ අවසානය මෙසේ වී නම් ඔහු ජීවිත ජයග්‍රහණය ලබා නැත. ප්‍රඥා සම්පන්න ලෙස තම බුද්ධියට නිගා නොවනසේ ලද භවය නිසි ලෙස පරිහරණය කළේ නම් අවසාන මොහොත කෙතරම් සුන්දරද ? දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනක ලද එක නවාතැන්පළක් වූ මෙම භවය තුළ පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම යම්සේ වීද, එයට සාපේක්ෂව ලැබෙන්නා වූ ඊළඟ භවය ඔහු භාර ගත යුතුමය. අයථා පරිදි ලැබූ ලාභයෙන් කොටසක් හෝ අසාධාරණ ලෙස උපයා ගත් මුදලෙන් අල්ලසක් දී හෝ ඉදිරි භවය සුන්දර

කරගැනීමට කිසිවෙකුට හැකියාවක් නැත. ඇතැම්විට කල්ප ගණන් නිරයේ දුක් විඳියි. නොඑසේ නම් ප්‍රේත තිරිසන් ආත්ම භවයන්හි ඉපිද පිපාසයට දිය පොදක්වත් නොමැතිව සුසුම්ලයි. දුර්ලභ වූ මිනිස් භවයක් ලැබුවද, සසර ගමනේ ඊළඟ නැවතුම්පළ මෙබඳු වේ නම් එය කෙතරම් ශෝචනීයද ? එයට වගකිව යුත්තකු නැත. තමා වටා එක් රොක් වී සිටි පිරිස අතුරුදහන්ව ඇත. තමා විසින්ම සකස් කර ගත්තා වූ කර්මය තමා විසින්ම ගෙවිය යුතුමය. යම් පමණකින් හෝ සිත සැනසීමට වදනක් සවනට නොලැබෙයි. මනස වියරු වැටෙයි. පිහිටට ඇත්තේ සද්ධර්මය පමණි.

විශාල වශයෙන් ලාභ බලාපොරොත්තුව සිටි එක්තරා ගොවියෙකුගේ සශ්‍රීක අස්වැන්න නෙලා ගැනීමට පෙර දින අනපේක්ෂිත ලෙස ස්වාභාවික ජල ගැල්මක් නිසා විනාශ වී ගිය අයුරු බෞද්ධ ඉතිහාසයේ සඳහන් ය. දරාගත නොහැකි ශෝකයෙන් ගොවියා හඬා වැලපෙන්නට විය. එම අස්වැන්න ලැබීමෙන් පසු ගත කිරීමට අදහස් කළ, මවාගත් සුන්දර ලෝකය විනාශ වී යාමට ගතවූයේ පැය කිහිපයක් පමණි.

කිසිවකුගේ පිළිසරණක් නොමැතිව අසරණව සිටි ගොවියාගේ පෙර පින් බලය බුදු නුවණට හසු වූ හෙයින්, බුදු පියාණන් වහන්සේ ඔහු සමීපයට වැඩම කළහ. දුකට පත් ගොවියා, තමාට සිදුවී ඇති අලාභය කඳුළු පිරි දෙනෙතින් ප්‍රකාශ කරන්නට විය.

සියල්ල අසා සිටි බුදු පියාණන් වහන්සේ සියලුම සංස්කාර ධර්මයන් ගේ ඇතිවීම, පැවතීම, විනාශය, ලෝක ධර්මතාවය බව පෙන්වා දෙමින් ඒවාට ඇලීම දුකට හේතු වන බව අවබෝධ වන සේ දහම් දෙසා ඔහුට සසර දුකින් එතෙර වීමට මග සැලසූහ.

තණ්හාය ජායති සොකො - තණ්හාය ජායති භයං
තණ්හාය විප්ප මුත්තස්ස - නත්ථි සෝකෝ කුතොභයං

(ධ.ප. - පිය වග්ග)

රාගී සිතෙන්, මගේ යන හැඟීමෙන් තමන් සන්තක කර ගැනීමට යන සෑම කෙනෙක් නිසාම, සෑම දෙයක් නිසාම ඇතිවන්නේ දුකක්ම බව ගොවියා හට අවබෝධ විය. අස්වැන්න කෙරෙහි තිබුණා වූ ඇල්ම හෙවත් තෘෂ්ණාව නිසාම තමා ශෝකයට පත් වූ බව අවබෝධ කරගත් ගොවියා ප්‍රඥාව මෙහෙයවා සියල්ලෙහි යථා තත්වය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් සැනසෙන්නට විය.

ස්වාභාවික විපත් මගින් හෝ බාහිර බලවේග මගින් හෝ උපන් සෑම මිනිසෙකුටම මෙම අටලෝ දහමට මුහුණ දීමට සිදුවනු ඇත. යමක් ඇතිවූයේ නම් නැතිවීමක් ද ඇත. ලාභය ළඟම අලාභය ඇත. සැප පසුපස දුක ඇත. ආදරය පසුපස වෛරය ඇත. මෙම මනෝභාවයන් පිළිබඳ යථාවබෝධයෙන් කටයුතු කරන්නා ජයගනී. ඒ සියල්ල මිනිසාට පොදු වූ ධර්මතාවයන් ය. ජාති, වර්ණ, කුල භේද අනුව හෝ ධනය, බලය, තිලය මත හෝ මිනිසාගේ උස් පහත් කම් මත හෝ නොවෙනස් වෙන මෙම ධර්මතාවයන් හමුවේ සමතුලිත මානසිකත්වයක් තබා ගැනීම ජීවිත ජයග්‍රහණයයි. ශීලවන්තව, කර්මඵල පිළිබඳව පූර්ණ විශ්වාසය ඇතිව දැහැමි දිවි පෙවෙතක් ගත කරන්නා මෙම ජයග්‍රහණයට හිමිකම් කියයි.

12

සාධු දැක්මෙන් යථාවබෝධයට

'සාධු දැක්ම' යනු යහපත්වූත්, ශ්‍රේෂ්ඨවූත්, දැකීමකි. එය රූපාදි අරමුණු ඔස්සේ මාංශමය නෙතට යොමුවන දෘෂ්ටියෙන් ඔබ්බට ගොස් ප්‍රඥාවට සාපේක්ෂව මනෝමය නෙතට ගෝචර වන්නකි.

සාධු යන වචනයේ සිට නමස්කාරය, තෙරුවන් සරණ යාම, පඤ්ච ශීලය, බුද්ධ වන්දනාව, ධම්ම වන්දනාව, සංඝ වන්දනාව ආදී ඉතා සරල නමුත් ගැඹුරු අවබෝධයකින් යුතුව ප්‍රගුණ කළයුතු ධර්ම පර්යායයන් පිළිබඳව ප්‍රථමයෙන්ම නිසි අවධානය යොමු විය යුතුමය. මාංශමය දෙනෙතින් දකින මුද්‍රිත අක්ෂර ඔස්සේ හෝ එසේත් නැත්නම් ශබ්ද තරංග ඔස්සේ සවනට යොමුවන හඬ ඔස්සේ සෑහීමකට පත් නොවී සරල ධර්ම පර්යායයේ පටන් ඒවායේ අරුත විමසා බලා අවබෝධ කටයුතුම ය. එවිට අපට යථාවබෝධය ලැබීමට කිසියම් ප්‍රවේශයක් ලැබේ. එසේ නොවන්නේ නම්, මුල, මැද, අග මනාකොට සකසා ඉතාමත් ක්‍රමවත් ලෙසින් දේශනා කර ඇති මෙම ශ්‍රී සද්ධර්මස්කන්ධය තුළින් අපි නිසි ඵල නොලබන්නෝ වෙමු. කට පාඩමෙන් කියවාගෙන යාමෙන් පමණක් වුවද, මෙම ශ්‍රේෂ්ඨ ගාථා රත්නයන්ගෙන් යම් පමණක සැනසීමක් ඇතත් නිසි ඵල ලබාගැනීම උගහටය.

වරක් බුදු පියාණන් වහන්සේ ධර්මය මහා සාගරයට උපමා කළේද එය ටිකෙන් ටික, ක්‍රමයෙන් ගැඹුර දක්වා යන බැවිනි. (පහාරාද සූත්‍රය) කෙසේ හෝ අප විසින් වෙර දරා කලාතුරකින් ලද මෙම මිනිස් භවය තුළදීම ශ්‍රී සද්ධර්මයේ යථාවබෝධය ලැබිය යුතුමය.

කිච්ඡො මනුස්ස පටිලාභො - කිච්ඡං මච්චාන ජීවිතං
කිච්ඡන් සද්ධම්ම සවනං - කිච්ඡෝවා බුද්ධානං උප්පාදො

(ධ.ප. බුද්ධ වග්ග)

It is hard to be born as a human being. The life of mortal is also hard. The opportunity of listening to Dhamma does not come easily. The birth of the Buddha is rare,

මිනිසත් බව ලැබීම ඉතා අපහසු බවත්, මිනිසුන්ගේ දිවි පැවැත්ම අපහසු බවත්, ධර්මය ඇසීමේ අවස්ථාව පහසුවෙන් නොලැබෙන බවත්, බුදුවරුන්ගේ ඉපදීම ඉතාම දුර්ලභ බවත් මෙයින් පැහැදිලිය.

'යෝ ධම්මං පස්සති - සෝ මං පස්සති'

වක්කලී තෙරණුවන් අමතා බුදු පියාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කළහ. එයින් අදහස් වන්නේ තම ධර්මය තුළින් තමන් වහන්සේ දැකිය හැකි බවයි. නව දොරකින් අසූචි වැගිරෙන පංචස්කන්ධයක් දෙස බලා සිටීමෙන් ඵලක් නොවන බව අනතුරුව ඔහුට අවබෝධ විණි. සැබවින්ම අපට මාංශමය දෙනෙතට වඩා තීව්‍ර වූ නෙත් ඇති බව මෙයින් පැහැදිලිය. ධර්මය ඒ ප්‍රඥා ඇසින් දුටුවේ නම් බුදු පියාණන් වහන්සේ ජීවමානව දෘෂ්ටි ගෝචර වෙයි.

ධර්මාවබෝධය සඳහා ධර්මශ්‍රවණය මෙන්ම අධිෂ්ඨානය සහ වීර්යය තිබිය යුතුමය. ප්‍රඥා වර්ධනයට ශ්‍රද්ධාව පාදක වෙයි. බුදු පියාණන් වහන්සේ පිළිබඳ වූ අචල විශ්වාසය ශ්‍රද්ධාවයි. මේ සඳහා නව අරහාදී බුදු ගුණ පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලැබිය යුතුමය. සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පුරා අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් පීඩා විඳිමින්, පාරමිතා 10 උප පාරමිතා, පරමත්ථ පාරමිතා වශයෙන් 30 ආකාරයකින් සපුරා අප මහ බෝසතාණෝ පැමිණි ගමන් මග කෙතරම් කටුකද ? කෙතරම් අශ්චර්යමත්ද ?

වෙස්සන්තර ආත්ම භවයේදී ඵුසති දේවියගේ කුස පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ පටන් මැණියන් වහන්සේ පවා අසීමිත ලෙස දන් දීමට පෙළඹුණ ආකාරයත්, උත්පත්තියෙන් පසු ද විටින් විට දන්දීමට යමක් ඉල්ලා සිටි බවත්, ලද සියලුම දෑ පළමුවෙන්ම තමාව රැක බලාගත් සේවිකාවන්ට දන් දුන් බවත්, ජාතක කථාවෙහි සඳහන් ය. වයස මුහුපුරා ගිය කල්හි, රජකම ලැබුවද, තම රාජ්‍ය සහ රාජ්‍ය සතු සියලුම වස්තුව දන්දී, බවුන් වැඩීම සඳහා මන්ද්‍රී දේවිය සහ ජාලිය, ක්‍රිෂ්ණජිනා දරු දෙදෙනා සමග වංකගිරියට පිටත් වූ අධිෂ්ඨාන පූර්වක ගමන කෙතරම්

අභිමානවත් ද? විශ්මයජනක දෑ ඒ ගමනේදී පවා අහිංසක දුගී මගියෙක් අශ්ව කරත්තයද ඉල්ලා සිටියෙන් එයද දන්දී ගමනේ ඉතිරි කොටස පා ගමනින් යාම අදහා ගත හැකිද ? මන්ත්‍රී දේවිය එල-වැල නෙළීමට ගිය කල්හි දරුවන් ඉල්ලා පැමිණි ජූතක බමුණා හට, දරු දෙදෙන අතපැන් වත්කොට භාර දුන් බවටත්, දෙනෙතින් කඳුළු වෙනුවට රුධිරය රුරා හැලුණ බවටත් බෞද්ධ ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි. මන්ත්‍රී දේවිය ද දරුවන් නැති සොවින් විලාප නැගුවද තම ස්වාමියාගේ අපේක්ෂාව සහ අධිෂ්ඨානය පිළිබඳව මනා පැහැදීමකින් සහ ගැඹුරු අවබෝධයකින් යුතුව සංසාර ගමනේදී එක්ව පැමිණ ඇති හෙයින් උදාවූ තත්ත්වය හමුවේ සිත සනසා ගැනීමට ඇය සමත් වූවාය. අවසානයේදී බෝධිසත්වයන් වහන්සේගේ දාන පාරමිතාව පරිපූර්ණත්වයට පැමිණ තිබේදැයි පරීක්ෂා කිරීමට සක් දෙව් රජ බමුණු වේශයකින් පැමිණ මන්ත්‍රී දේවිය ඉල්ලා සිටියහ. ඒ වන විට අටලෝ දහම පිළිබඳව යථාවබෝධය ලබා සිටි දේවිය ද තම ජීවිතයට කුමක් වුවද තම ස්වාමියාගේ අධිෂ්ඨානය මස්තකප්‍රාප්ත කිරීමේ අරමුණෙන් එම අවසාන පරිත්‍යාගයට ද එකඟ වූවාය. බුද්ධත්වය ලබාගැනීම සඳහා කෙතරම් අධිෂ්ඨාන පූර්වකව වීර්ය වැඩුවේ ද? යන්න බෝධිසත්ව අවධියේදී පෙරූ පාරමිතා බල මහිමයෙන් විදහා දක්වෙයි.

පෙර බුදු වරයෙකුගෙන් නියත විවරණ ලබා ගැනීමෙන් අනතුරුව මෙලෙසින් සාර අසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් පුරා දානය හෙවත් අත් හැරීම, දාන පාරිමිතා - දාන උප පාරමිතා - දාන පරමත්ථ පාරමිතා ආදී වශයෙන් සම්පූර්ණ කළ අප මහා බෝසතාණෝ, ඇතැම් භවයන්හිදී ජීවිතය පවා පුදා පාරමිතා සපුරා සම්මා බුද්ධත්වයට පත්වූ බව බෞද්ධ ඉතිහාසය සපථ කරයි.

බුද්ධත්වයට පත් වූ භවයේදී පවා සියලු සැප සම්පත් අතහැර දමා ගිහිගෙයින් නික්මීම, දූර්ගේෂ්වරී වැනි අති දුෂ්කර කඳු මුදුනක අප්‍රමාණ දුක් ගැහැට විඳිමින් බුද්ධත්වය සඳහා දැරූ වෙහෙස අපමණය. එම ස්ථාන දැක පහන් සංවේගය උපදවාගත් සැමගේ නෙත්, සිහිවන සෑම වාරයක් පාසාම කඳුළෙන් තෙත් වෙයි.

බුදුපියාණන් වහන්සේ පිළිබඳව අල්ප මාත්‍රික සැකයක් නූපදවා ගෙන, ධර්මය කෙරෙහි පූර්ණ විශ්වාසයෙන් යුතුව නිසි මග ගමන් කරන්නෙකුට මෙම දුක්ඛිත අනවරත සංසාර ගමන නවතා නිර්වාන සම්පත්තිය සාක්ෂාත් කරගත හැකි බව බුදු පියාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව දේශනා කර ඇත. මෙම සසර ගමන නවතා දැමීමට ධර්මය තුළින් යථාවබෝධය ලැබිය යුතුමයි.

බුද්ධාදී අට තැන් පිළිබඳව අංශු මාත්‍රයකවත් සැකයක් නොමැති ව මෙම සසර ගමන දුක මතම දෝලනය වන්නක් බව අවබෝධ කරගත්තේ නම් ඔහුට චතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ යථාවබෝධයක් ලබා ගත හැකිය. ඒ ඔස්සේ පිය නගන්නෙකුට සසර ගමන නවතා නිර්වාණ සුවය ලබා ගත හැකි බවත් බුදු පියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් සේක. මේ සඳහා තුන්තරා බෝධියෙන් එක්තරා බෝධියකට පැමිණිය යුතුමය.

සම්මා සම්බුද්ධ, පච්චේක බුද්ධ සහ අර්හත් වශයෙන් යාන තුනක් පෙන්වා දුන් උන්වහන්සේ ඒ ඒ අදියරයන් පිළිබඳව මනාව විස්තර කළ සේක. මෙම තුන්තරා බෝධියෙන් එක්තරා බෝධියකට නොපැමිණ නිවන් පසක් කළ නොහැක. මේ අවස්ථා තුනේදීම පාරමිතා සම්පූර්ණ කළ යුතුමය. සම්මා සම්බුදු පදවිය සඳහා සාර අසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක්ද, පසේ බුදු වරයෙකු හට නව අසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක්ද, රහත් ඵලය ලැබීමට භව ගණනාවක්ද, දස පාරමිතා පූර්ණ කළ යුතු බව ධර්මයේ පැහැදිලිව දක්වා ඇත. සම්මා සම්බුදුවරයෙකු පහළ වන කාලයකදී පසේ බුදුවරු පහළ නොවන බවත්, බුදු නුවණින් පෙන්වා දුන් බුදුපියාණන් වහන්සේ ඕනෑම කාලයකදී රහතුන් වහන්සේලා බිහි විය හැකි බවත්, රහතන් වහන්සේ නමකට තවත් අයෙකු සසරින් එතෙර කරවීමට පිළිසරණක් විය හැකි බවත් පෙන්වා දී ඇත.

අරහත් ඵලය නම් වූ තෙවන මග ඔස්සේ නිවන් සුවය සාක්ෂාත් කරගැනීම පහසුම මග ලෙස අපට පෙනී යයි. මෙය ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයටම විවෘත වූ මඟකි. **කිසා ගෝතමී, අම්බපාලි, පටාචාරා** වැනි චරිත ඒ බව සනාථ කරයි. ඔවුන් බුදු බණ අසා සෝවාන් ඵලයට පත්ව නිවන් මග සාක්ෂාත් කරගත් බව අපි දනිමු. රහතන් වහන්සේ ද සම්පූර්ණයෙන්

කෙලෙසුන් දුරු කරයි. සත්කාර පුද පූජා ලැබීමට සුදුස්සෙකු වෙයි. තවත් අයෙකුට සසරින් ගැලවීම පිණිස අධ්‍යාත්මික වශයෙන් අත දීමට හැකි අයෙකු වෙයි. එසේ නම් මෙම වටිනා මිනිස් භවය ලැබූ අපි කුමට ප්‍රමාද වෙමුද?

යහපත් දැක්මක් ඔස්සේ නිසි අවබෝධයකට අවතීර්ණ වීමේදී කෙනෙකු තුළ මූලික වශයෙන් කාය සමාචාර, වචී සමාචාර හා මනෝ සමාචාර යන ගුණාංග පිහිටීම වැදගත්ය. ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබඳව, අතීත අනාගත භව පිළිබඳව, කර්ම ඵල සහ පටිච්ච සමුප්පාදය ආදී බුද්ධාදී අට තැන් පිළිබඳව සැක සියල්ල ද දුරු විය යුතුමය. එවන් යථා දැක්මක් ඔස්සේ නිවන් මගටම යොමුවන අයෙකුට චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයට පසුබිම සැකසේ.

දුක්ඛ, සමුදය, නිරොධ, මාර්ග නම් වූ මෙම සත්‍ය 4 විමර්ශනාත්මක නුවණින් අවබෝධ කරගැනීමට වෙහෙසෙයි. එවන් පුද්ගලයාට ජීවිතයේ සම්බාධක අපමණය. මාර බන්ධනයෙන් ගැලවීමට වෙර දරන්නා හට එවැනි සම්බාධක පැන නැගීම ස්වභාවිකයි. එහෙත් අටලෝ දහම ඔස්සේ අකම්පිතව ස්වකීය ගමනාන්තය ඍජුව දකිමින් ජීවිතයට මුහුණ දීම ප්‍රඥාවන්තයා ගේ ස්වභාවයයි.

සමතුලිත මානසිකත්වයක් පවත්වා ගනිමින් සිහි නුවණින් යුතුව, යා යුතු නිවැරදි මග සහ නොයා යුතු නොමඟ කුමක්දැයි අවබෝධ කරගන්නා පුද්ගලයා අනතුරුව අප්‍රමාදීව කටයුතු කිරීමට වීර්ය වඩයි.

"හන්දදානි භික්ඛවෙ ආමන්තයාමි වෝ වය ධම්මා සංඛාරා
අප්පමාදෙන සම්පාදේථ"

ඒ මහා කාරුණිකයාණන්ගේ අන්තිම බුද්ධ වචනයයි.

"පමාදං අප්පමාදෙන - යදා නුදති පණ්ඩිතො
පඤ්ඤා පාසාද මාරුයිහං - අසෝකෝ සෝකිනි පජං
පබ්බතට්ඨොව භුම්මට්ඨෙ - ධීරො බාලෙ අවෙක්ඛති"

(ධ.ප. අප්පමාද වග්ග)

When the wise man avoids heedlessness by being heedful he will ascend the palace of wisdom and, free from sorrow, will look at those who sorrowing around him, just as a wise man at the top of a hill sees those down below.

නුවණැත්තා අප්‍රමාදයෙන් ප්‍රමාදය යම් විටෙක දුරු කරයිද, එවිට ප්‍රඥාව නමැති ප්‍රාසාදයට නැග ශෝකයක් නැතිව ශෝකී ජනයා දෙස බලයි. පර්වත මුදුනකට නැගි අයෙක් බිම සිටින්නන් දකින්ද එසේ නුවණැත්තා බාලයන් දකී.

චතුරාර්ය සත්‍ය විමර්ශනාත්මක නුවණින් දැකීමට මාර්ගයක් ඇත. බුදු නුවණින් දැන, දැක, දේශනා කර වදාළ ඒ මාර්ගය හැර අපට යා යුතු වෙනත් මගක් නැත්තේමය. ඒ දුක්ඛ, සමුදය, නිරොධ, මාර්ග නම් වූ සත්‍ය අවබෝධයට අප්‍රමාදීව වීර්ය වඩන්නා ක්‍රමයෙන් සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී ඵල ඔස්සේ නිවන සාක්ෂාත් කරයි. සීල සම්පන්න ව, අප්‍රමාදී විහරණ ඇතිව, චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කළ, දුකින් මිදුණු උතුමන් ගිය මග මාරුව නොදකී.

(ධ.ප. පුප්ඵ වග්ග)

ජීවිතය දුක මතම පවතින බවත්, එයට හේතුව තෘෂ්ණාව බවත්, එය නැති කළයුතු බවත්, ඒ සඳහා මාර්ගයක් ඇති බවත් අප විසින් පළමුවෙන්ම අවබෝධ කට යුතුමය. අනතුරුව කාය, වාග්, මනෝ සුචරිතයෙහි යෙදීමට වෑයම් කළ යුතුයි. ඒ සඳහා ඇති එකම මග ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. ඒ මග ගමන් කරන්නාගේ සිත, කය, වචනය, තුන් දොරම සංවර වෙයි. සප්ත බොජ්ඣඞ්ග වැඩෙයි. සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සඞ්කප්ප, සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව, සම්මා වායාම, සම්මා සති, සම්මා සමාධි යන මෙම ධර්ම 8 කෙනෙකු සැපතට පැමිණවීමේ සත්‍ය හේතුව ලෙස බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළ සේක.

ප්‍රඥා, සීල, සමාධි, වශයෙන් කොටස් 3 කට බෙදා වෙන්කර දක්වා ඇති මෙම ආර්ය මාර්ගයේ සම්මා දිට්ඨි, සම්මා සඞ්කප්ප සඳහා ප්‍රඥාවද (**wisdom**), සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව සඳහා සීලයද (**morality**), සම්මා වායාම, සම්මා සති සම්මා සමාධි සඳහා සමාධියද (**concentration**) පාදක වෙයි.

බුදු පියාණන් වහන්සේ විසින් දේශිත සියලුම සූත්‍ර දේශනාවන්හි අවසානය ඉලක්ක වී ඇත්තේ නිවනටයි. ඉතාමත් පැහැදිලිව නිවන් මග ඉලක්ක කරගත් ප්‍රඥා වන්තයෙකුට කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය තුළින්ම මෙහි සත්‍යතාවය දැකිය හැකිය.

"**කරණී මත්ථ කුසලෙන**" යනුවෙන් ආරම්භ කෙරෙන මෙම සූත්‍රයෙහි මුල් ගාථා තුනෙන්, මෙත් වඩන්නා තුළ ඇතිකරගත යුතු ගුණාංග සහ ඇතිකර නොගතයුතු අංග 15 ක් පිළිබිඹු කෙරෙයි. **දක්ෂ බව, සෘජු බව, අවංක බව, සුවච කීකරු බව, මුදු මොළොක් බව, නිහතමානී බව, ලද දෙයින් සතුටු විය හැකි බව, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි අයෙකු බව, කටයුතු බහුල නොවන්නකු බව, සැහැල්ලු පැවතුම් ඇත්තෙක් බව, සන්සුන් ඉඳුරන් ඇත්තකු වීම, නුවණ ඇති ප්‍රඥා වන්තයෙකු වීම, තැන්පත් ගති පැවතුම් වලින් යුක්ත වීම, කුලයන්හි නොඇලීම, නුවණැත්තන්ගේ දෝෂාරෝපණයට ලක්වන කිසිදු වරදක් නොකිරීම** ආදි වශයෙනි. මෙම ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්තව සැමට මෙත් වඩන ප්‍රඥාවන්තයා අසීමිත ලෙස මෙය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ අවසන් ගාථාවෙන් පෙන්නුම් කෙරෙන ආනිශංස ලබයි.

"දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා - දස්සනේන සම්පන්නො

කාමේසු විනෙය්‍ය ගෙධං - නනහිජාතු ගබ්භ සෙය්‍යන් පුනරෙතිති.

මිසදුටු බවකට කිසිදා නොපැමිණ සෝතාපන්නව දිදුලන ඔහු මාර්ගඥානය වඩවා ගනිමින් නිවනට යොමු වෙයි. අනාගාමී ඵලය ලබමින් කාමයෙහි ගිජු බව තුනී කරයි. අවසානයේදී අරහත් ඵලය ලබන ඔහු නැවතත් මවු කුසයක් තුළ නූපදී.

(Holding no more to wrong beliefs, with virtue and vision of the ultimate, having overcome all sensual desire , **never in a womb is one born again**)

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය තුළ ඇතුළත්, අප විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතු මෙම යහගුණ ක්‍රියාවට නැංවිය හැක්කේ, මෙම උත්තරීතර මිනිස් භවය තුළදී පමණි. ප්‍රේත, අසුර, තිරිසන් ආත්ම භාව තුළදී හෝ කල්ප ගණනක් නිරය ගාමී වූවෙකුට හෝ මෙහි ඵල ලැබිය

නොහැක. මේ පිළිබඳව යථාවබෝධයක් ලැබුවේ නම්, ඉතා අපහසුවෙන් ලබාගත් මෙම භවය තුළදී, අප ලද වටිනා අවස්ථාව ගිලිහීමට යාමට නොදී එහි උපරිම ඵල නෙළා ගත යුතුමය.

ඔබ අප කාහටත් ලැබී ඇත්තේ මහඟු අවස්ථාවකි. බෝධි සත්ව චරිත තුළින් ලද හැකි ආදර්ශ අපමණය. සසරින් එතෙර වීමට පහසුම මග අරහත් ඵලයයි. ඒ සඳහා වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩීමේදී අප තුළ බොජ්ඣඞ්ග ධර්ම වැඩෙයි. බුදු, පසේ බුදු, මහ රහතන් වහන්සේලා විසින් දැඩි වීර්යයෙන් යුතුව පුරන ලද දස පාරමිතා අප තුළ ද යම් පමණකින් හෝ වැඩෙයි. දාන (Charity), සීල (Morality), නේඛම්ම (Renunciation), ප්‍රඥා (Wisdom), වීර්ය (Perseverance), ක්ෂාන්ති (Patience), සත්‍ය (Truthfullness), අධිෂ්ඨාන (Determination),මෛත්‍රී (Loving - Kindness), උපේක්ෂා (Equanimity), නම් වූ මාර්ගය ඔස්සේම පිය නැගීමට අප වීර්ය කළ යුතුමය.

* * *

මහා මඞ්ගල සූත්‍රය තුළද ගැබ්ව ඇත්තේ නිවන් පසක් කරගැනීම සඳහා වන ක්‍රම වේදයකි. එක් වරම පූර්ණ අවබෝධයකට හෝ සම්බෝධියකට ළඟාවීමට නොහැකි වුවද, එතුළ ඇත්තේද, උතුම් නිවනට මනා ප්‍රවිශ්ඨයකි. 34 වන මඞ්ගල කරුණ වූ "නිබ්බාන සච්ඡි කිරියාය - **Realization of Nibbana**" යනුවෙන් නිවන් අවබෝධ කරගැනීමේ මාර්ගය පිළිබිඹු වෙයි. - "සෝතාපන්න, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් වශයෙන් දක්වා ඇති අදියර 4 න් පළමුවැන්නට පිවිසීමෙන් සක්කාය දිට්ඨී, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බතපරාමාස නිරුද්ධ වෙයි. ඉතිරි සංයෝජන ධර්ම 7 ද එනම්, කාමරාග, පටිඝ, රූප රාග, අරූප රාග, මාන උද්ධච්ඡ, විචිකිච්ඡා, අවිජ්ජා යන සියල්ල නිරුද්ධ කර නැවත උත්පත්තියකට නොඑන සම්බෝධියට ළඟා විය හැක. ඒ උතුම් නිවනයි.

මහා මඞ්ගල සූත්‍රයේ සඳහන් මඞ්ගල කරුණු ජීවිතයේ ප්‍රාණ වායුව මෙන් සලකා අප ජීවිත සකස් කරගත යුතුමය. එම කරුණු ඔස්සේ තමාව පාලනය කරගත හැකි පුද්ගලයා තුළ පාරමී දම්

වැඩෙයි. එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප සවනට යොමුවන, සමාජයේ පහත් තලයන් ඔස්සේ මතුවී, සමාජ රැල්ලට හසුවී ඔබ මොබ ගසාගෙන යන හර ශූන්‍ය, අශික්ෂිත වදන්, අන්ධබාල පෘථග්ජනයා තම වාග් මාලාවට එක් කරගන්නේ, තමාද නවීකරණය වූයේ යැයි සිතා ආරූඪ කරගත් අභිමානයකිනි. එහෙත් සමාජ සාරධර්ම වේගයෙන් සෝදාපාළුවකට ලක්වන මෙම යුගයේ වගකිවයුතු ගෞරවණීය වෘත්තිමය ක්ෂේත්‍රයන්හි නියුතු කිසිවෙකුට සිය වගකීමෙන් බැහැර විය නොහැක. බුද්ධිමත් ශිෂ්ඨ සම්පන්න ජනතාවක් ලෙසට, එවන් සමාජ පිළිලයක් දුටු තැන, තම බුද්ධියට නිගා නොවන සේ එය හෙළාදකිමින් මුලිනුපුටා දැමිය යුතුමය.

මහා මඞ්ගල සූත්‍රයේ පෙන්වා දී ඇති 9 සහ 10 මඞ්ගල කරුණු වූ මනා හික්මීම සහ සුභාෂිත වචන භාවිතය තමා තුළින් ගිලිහී ඇති බවත්, එය තමාගේ ලෞකික හා ලෝකෝත්තර අභිවෘද්ධියට එල්ලවන මරු පහරක් බවත් අන්ධබාල පෘථග්ජනයා නොදනී. බුද්ධිමත් සත්පුරුෂයින් විසින් හෙළා දකින මෙවන් වදන් භාවිතයෙන් වැළකීම ස්වකීය යහපත පිණිසම හේතු වෙයි. එම වදන් සවන් ගැටීමෙන් බාල පරපුරට සිදුවිය හැකි ව්‍යසනයෙන් ඔවුන් මුදවා ගැනීමද මහත් වූ පුණ්‍ය කර්මයකි. එබැවින් නිවන් මග අරමුණු කරගත් ප්‍රඥාවන්තයා ශිෂ්ඨ සමාජයට නොගැලපෙන එම වදන් ඔස්සේ නොඇලෙයි. එහෙත් උදෑසන හෙලන කෙළ පිඩක් සේ ඉවතලයි. ප්‍රතික්ෂේප කරයි.

අප මහ බෝසතාණෝ එක්තරා භවයක රජ පවුලක ඉපිද, තම අධිෂ්ඨානය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට නම්, ඇස් ඇත්තේ වුවත් අන්ධයෙකු සේද, කන් ඇත්තේ වුවත් බිහිරකු සේද, කට ඇත්තේ වුවත් ගොළුවකු සේද සිටිය යුතු බව සිතා, තරුණ දිවියට පත්වන තුරුම ස්වයං පාලනයකින් යුතුව තම අභිප්‍රාය සාක්ෂාත් කරගත් ආකාරය අද සමාජයේ නිවන් අරමුණු කරගත් සැමට මහඟු ආදර්ශයකි. (තේමිය ජාතකය) මෙය ආදර්ශයට ගන්නෝ දැඩි වීර්යයකින් යුතුව ගොඩනගා ගත් තම චිත්ත පථයට සුළු වශයෙන් හෝ හානියක් නොවීමට වග බලාගනු ඇත.

මෙම මඞ්ගල කරුණු විමර්ශනාත්මක නුවණින් යුතුව අවබෝධ කොට දෛනික ජීවිතයට ගලපා ගන්නෝ කිසි විටක

පරාජය නොවන බවත්, සියලු තන්හි සැපතට පැමිණෙන බවත් අවසානයේදී සියලු දුක් දොම්නස් කෙළවර කර පතන්නා වූ බෝධියකින් පරම රමණීය අමෘත මහා නිවන් සුවය පසක් කර ගන්නා බවත් ධර්මයේ සඳහන්ය.

ආශිර්වාදාත්මක මඞ්ගල කරුණු 38 (HIGHEST BLESSING OF LIFE).

1. අනුවණ බාලයන් ඇසුරු නොකිරීම - To Avoid the compny of fools
2. පණ්ඩිතයන් ඇසුරු කිරීම - To associate with the wise
3. බුද්ධාදී පිදිය යුත්තන් පිදීම - To honour those who are worthy of honour
4. සුදුසු පෙදෙසක වාසය කිරීම - To live in a suitable place
5. පෙර කළ පින් ඇති බව - To have done good deeds in the past
6. සිත මනාව පිහිටුවීම - To be on the right path
7. බොහෝ ඇසූ පිරූ තැන් ඇති බව - To have a good education
8. ශිල්ප දැනීමෙන් ලද කාර්ය නිපුණත්වය - To be proficient at work
9. මනා හික්මීම - To follow a code of discipline
10. සුභාෂිත වචන භාවිතය - To practice pleasant speech
11. දෙමාපියන්ට උපස්ථාන කිරීම - To support the parents
12. අඹුදරුවන්ට සංග්‍රහ කිරීම - To take care of spouse and children
13. නිරවුල්, යහපත් රැකියාවක යෙදීම - To have occupations which do not cause harm
14. දන් දීම - To be charitable
15. කුසල ධර්මයන්හි යෙදීම - To practice virtuous conduct.
16. ඥාති මිත්‍රාදීන්ට සංග්‍රහ කිරීම - To be of help to relatives and friends
17. නිරවුල් නිවැරදි කර්මාන්තයන්හි යෙදීම - To engage in blameless activities
18. පාප කර්මයන්ගෙන් වැළකීම - To abstain from evil.
19. අයහපත් කටයුතු හෙවත් වරද පිටු දැකීම - To have no desire for evil
20. මත්වතුර සහ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම - To refrain from intoxicants
21. සියලු කුසල් දහම්හි පමා නොවීම - To be diligent in wholesome practice.
22. ගරු කළ යුත්තන්ට ගරු කිරීම - To have reverence
23. යටහත් පහත් බව - To be humble

24. ලද දෙයින් සතුටු වීම - To be content

25. කළගුණ සැලකීම - To be grateful

26. සුදුසු කල්හි දහම් ඇසීම - To hear the Dhamma at the right time

27. ඉවසීම - To have patience

28. අවවාදයට කීකරුවීම - To listen to advice

29. ශ්‍රමණයන් දැකීම - To see monks and spiritual teachers

30. සුදුසු කල්හි ධර්ම සාකච්ඡාවෙහි යෙදීම - To discuss Dhamma at due season

31. තපස හෙවත් තවුස්දම්හි නියැලීම - To practice self-restraint

32. උතුම් හැසිරීම - To live according to the Noble 8-Fold path

33. සිවුසස් දැකීම - To understand the Four Noble Truths

34. නිවන් අවබෝධකර ගැනීම - To attain Nibbana

35. අටලෝ දහමින් සිත කම්පා නොවීම - To be unaffected by 8 worldly conditions

36. ශෝක රහිත බව - To be free from sorrow

37. රාගාදී කෙලෙස් දූලි නොමැති බව - To be free from defilement

38. බිය රහිත සැනසිලි දායක බව - To have lasting peace and security

මෙම කරුණු 38 දෙලොව වැඩ සදාලන උතුම් මඞ්ගල කරුණු වෙති. තම ජීවිතය තුළින් ස්වකීය යහපත පිණිස ප්‍රායෝගිකව අනුගමනය කළයුතු, කළහැකි මෙම උපදේශයන් 38 බුදු නුවණින් දැක සකල ලෝ සතුන් කෙරෙහි පතල මහා කරුණාවෙන් යුතුව බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළහ. මෙම කරුණු 38 දෙස ගැඹුරෙන් බලන්නෙකුට තමා සිටින ස්ථානය අවබෝධ කරගැනීමට අසීරු නොවනු ඇත. උතුම් මිනිස් භවය ලද අප අප්‍රමාදව මෙම ගුණදම් වඩා නිවන් මග පසක් කර ගත යුතුමය.

රතන සූත්‍රයද අපගේ විමුක්තිය සඳහා සපයනු ලබන්නේ මහඟු දායකත්වයකි. නුවණින් දැක එහි ඵල නෙලා ගැනීමද තම තමාගේ ප්‍රඥාවට සාපේක්ෂ ය. මෙය ආරක්ෂක පිරිතකි. විශාලා මහනුවර දුර්භික්ෂ, රෝග, අමනුෂ්‍ය නම් වූ තුන් බිය ඇතිවීමෙන් පාලනය කරගත නොහැකි අයුරින් රට වැසියන් මරණයට පත් විය. ලිච්ඡවි රජ දරුවන්, බිම්බිසාර රජුගේ සහාය

ඇතිව බුදු පියාණන් වහන්සේ විශාලා මහා නුවරට වැඩම කරවීය. වේළුවනාරාමයෙහි සිට භික්ෂූන් වහන්සේලා 500 ක් සමග වැඩම කළ බුදු පියාණන් වහන්සේ ගංගානම් නදියෙන් එතෙර වෙනවාත් සමගම ඇදහැලුණ වර්ෂාවෙන් මළසිරුරු සේදී ගොස්, විශාලා මහනුවර පිරිසිදු විය. බුදු පියාණන් වහන්සේ පාත්‍රයට පැන් පුරවා, ආනන්ද හිමියන් අතට දී රතන සූත්‍රය උගන්වා මුළු නුවරටම පැන් ඉසින ලෙස වදාළහ. මෙම පිරිත සජ්ඣායනා කරමින් ඉසිනු ලැබූ පැන් රෝගීන් මත වැටී ඒ සියලුදෙනාම සුවපත් වූ බවත්, දෙවියන් සහ බ්‍රහ්මයින් එහි රැස් වූ බවත්, අමනුෂ්‍යයෝ පලා ගිය බවත් දේශනාවෙහි සඳහන්ය. බුදු පියාණන් වහන්සේ දින 7 ක් දිනපතාම එහිදී අඛණ්ඩව මෙම රතන සූත්‍රය සජ්ඣායනා කළ බවත්, අවසානයේදී අසූහාර දහස බැගින් මාර්ග ඵල, නිවන් සුව සාක්ෂාත් කළ බවත් සඳහන්ය. අවසානයේ දී විශාලා මහනුවර පෙර පරිදි සශ්‍රීකව, රටවැසියෝද ශරීර වර්ණයෙන් බැබලෙන්නට වූ බව සඳහන්ය.

මෙම සූත්‍ර දේශනාවෙහි ගාථා 17 ක් අඩංගු අතර, පළමු ගාථා දෙකෙන් ආරාධනාවක් සහ අනුශාසනාවක් කියවෙයි. එම ගාථා 2 අතර ඇති ගාථාවන් 12 තුළ බුදුගුණ, දම් ගුණ, සහ සඟ ගුණ ඇතුළත් සත්‍ය ක්‍රියාවකි. අවසාන ගාථා 3 න් සක්දෙව් රජ රත්නත්‍රයට නමස්කාර කරන ආකාරය දක්වෙයි. මෙම උත්තම ගුණයන්ට සවන් දී රතන සූත්‍රය අවබෝධ කරගත් ජනතාව සම්මා සමාධි උපදවා ගැනීමෙන්ද, අනතුරුව විදර්ශනා වැඩීමෙන්ද, ධර්මාවබෝධය ලබා මාර්ග පිළිවෙලින් අමා මහ නිවන අවබෝධකර ගත්හ. මෙම පිරිත කායික මානසික දුක් දෝමනස්සයන්ගෙන් බැහැර වීම පිණිසත්, අමනුෂ්‍ය විපත් වලින් මිදීම පිණිසත්, ස්වභාවික විපත් වලින් ආරක්ෂා වීම පිණිසත් හේතු වූ මහා බල සම්පන්න ධර්ම ඖෂධයකි.

මෙම උතුම් රතන සූත්‍ර දේශනාව ද අවබෝධයෙන් යුතුව සජ්ඣායනා කිරීමෙන්ද, දෛනිකව පිළිවෙත් මාර්ගයට යොමු කර ගැනීමෙන්ද, ලෞකික මෙන්ම ලෝකෝත්තර සුවය සලසා ගත හැකි බව පැහැදිලිය.

"කම්මට්ඨාන විනිමුත්තාහි ධම්ම දේශනා නාම නත්ථි"

'කම්මට්ඨාන දේශනාවකින් තොර ධර්ම දේශනාවක් නම් නැත' යන්න මෙහි අදහසයි. ඒ බව සපථ කරමින් මෙම රතන සූත්‍ර දේශනාව ද, ලෞකික දියුණුව, අභිවෘද්ධිය පිණිස මෙන්ම, රාගාදී කෙලෙසුන් නසා ලෝකෝත්තර සුවය පිණිසද, හේතුවන මහානුභාව සම්පන්න කර්මස්ථාන සූත්‍රයක් බවට පත්ව ඇත. මෙහිද නිසි ඵල නෙළා ගන්නෝ සසර දුකින් මිදී අජරාමර නිවන් සුවය සාක්ෂාත් කරගනිති.

මේ වනවිට 'සාධු දුක්ම' ඔස්සේ පියවරවල් 7 ක් ඉදිරියටම පා තැබූ අප **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය, මහා මඞ්ගල සූත්‍රය, රතන සූත්‍රය, මෙත්තානිශංස සූත්‍රය, ජිනපඤ්ජර සූත්‍රය, ජලනන්දන පිරිත සහ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය** ඇසුරෙන් යථාවබෝධය ලබමින් තව තවත් දිරිමත්ව ලෝකෝත්තර සුවය පිණිසම වීර්ය වැඩිය යුතුයි. ඒ සඳහා බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන් අරි අටඟ මග ඔස්සේම පා නඟන්නෝ තම ප්‍රඥාව ඔස්සේ දෘෂ්‍යමාන වන ජයටැඹ කරා යති.

"පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මෝ - නායං ධම්මො දුප්පඤ්ඤස්ස"
(මෙම උතුම් දහම නුවණ ඇත්තන්ටය, නුවණ නැත්තන්ට නොවේ)

මෙලොව, පරලොව දෙලොවටම සැප සදන මෙම උතුම් දහම ප්‍රඥාවන්තයින් සඳහා බවත් දුෂ්ප්‍රාඥයින් සඳහා නොවන බවත් ධර්මයේ සඳහන්ය. **කර්මය සහ කර්මඵලය** හඳුණන පුද්ගලයාට ප්‍රඥාව පිහිටයි. සියල්ල **නිත්‍යයි, සුඛයි, ආත්මයි,** යනුවෙන් සිතන්නාට ප්‍රඥාව නො පිහිටයි. ප්‍රඥා වර්ධනය සඳහා පාදක වන්නේ සත්පුරුෂ ඇසුර සහ ධර්මශ්‍රවණය යි. (අංගු. නි. - 2) අප්‍රමාදීව දෛනිකව එයට අනුගත වන්නෝ ධර්මය දකිති. ඔවුන්ගේ ප්‍රඥාව වැඩේ. ධර්මයෙන් පෝෂණය වන සිත සමාධිගත කරගැනීම සඳහා සූත්‍ර දේශනාවන්

කෙරෙහි වඩාත් ගැඹුරෙන් අවධානය යොමුකර කමටහනක් සේ වැඩිය යුතුමය.

සියලු දුක් කෙළවර කොට
මෙම සසර කතරින් එතෙර වීමට
කල්‍යාණ වූත් සත්පුරුෂ වූත් සැමට ආරාධනා !!!

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

* * *

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති

සියලු දාන අතර ධර්ම දානය උසස් වේ.

The gift of Dhamma excels all other gifts.

- The Buddha -

(මාගේ මෙම වෑයම ශ්‍රී සද්ධර්මයේ චිරස්ථිතිය පිණිසම වේවා !!!)

13

What is Buddhism ?

Buddhism is a Teaching that:

1. *Provides a clear path for spiritual and personal development .*

2. *Has no room for blind faith or unthinking worship.*

3. *Encourages questions and investigations into its own teachings.*

4. *Teaches us to take full responsibility for all of our actions.*

5. *Can be approached, realized and experienced, with immediate results.*

6. *Is very much in harmony with modern science.*

14

SUMMARY

THOSE WHO ABIDE BY THE TEACHING

OF THE BUDDHA

WILL HAVE ESTABLISHED

COMPLETE SAFETY

AND ATTAIN

UNENDING HAPPINESS

WHEREVER THEY ARE

******

15

පුණ්‍යානුමෝදනාව

සදහම් රුචි, යහගුණ කැමති සමාජයකට
තිළිණ කිරීම සඳහා සකස් කරන ලද
මෙම සදහම් ග්‍රන්ථය,
2021 ජූලි මස 19 වන දිනට යෙදී ඇති
අප දයාබර පියාණන් වූ, විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති
විජයසේන කිරිවත්තුඩුව මැතිතුමාගේ 16 වන
ගුණානුස්මරණ පිංකම වෙනුවෙනි.

සම්පාදනය කර, මුද්‍රණය කරවා, සිදුකරනු ලබන
මෙම ධර්මදානයේ කුසලාණිශංස එතුමාටත්,
සෙනෙහෙබර මෑණියන් වූ විශ්‍රාමලත් විදුහල්පතිනි
ලෝරා හෙට්ටිආරච්චි මැතිනියටත්,
දෙපාර්ශ්වයේ මියගිය අනිකුත් සියලුම ඥාති මිත්‍රාදීන්ටත්,
අප ලේලි දියණියගේ දයාබර මෑණියන් වූ
සුමනා චන්ද්‍රලතා ගුරු මෑණියන්ටත්,
නිර්වාණ සුවය සාක්ෂාත් කරගැනීමට හේතු වේවා !!!

16

ප්‍රාර්ථනා

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - මා මේ බාල සමාගමො
සතං සමාගමො හෝතු - යාව නිබ්බාණ පත්තියා

By means of these meritorious deeds,
May I never join with the foolish,
May I always join with the wise,
Until the time I attain Nibbana.

සිදු කරගනු ලැබූ මෙම පුණ්‍ය කර්මයේ බලයෙන් නිවන් දක්නා තෙක් මා හට අසත්පුරුෂ ඇසුරක් නොවී, සත්පුරුෂ සේවනයක් ම වේවා !!!

- මෙම ධර්ම දානමය කුසල කර්මයේ බලයෙන් ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළදීම විශ්වයේ ඇති සියලු තතු යථා පරිද්දෙන් දැකීමට පාඨක ඔබ අප සැමගේ බුද්ධිමය නෙත් විවර වේවා !
- යා යුතු මග හෙළිකර ගැනීම සඳහා ඥාන ශක්තිය පහළ වේවා !
- පරීක්ෂණ හා නිරීක්ෂණයන් තුලින් නිවැරදි නිගමනයන්ට අවතීර්ණ වීම සඳහා පුළුල් දැනුම ලබා ගැනීමට විද්‍යාව පැදේවා !
- අවධාරණය කරගනු ලබන පුළුල් දහම් දැනුම් සම්භාරය මත ප්‍රඥාව පහළ වේවා !
- අවසානයේ දී ප්‍රඥාවෙන් අගතැන්පත්ව, දස අත විහිදී යන්නාවූ ප්‍රඥා කිරණ මගින් උතුරා යන ආලෝක ධාරාවන් ඕසේ ජාතියක්, ජරාවක්, දුකක් නැති, අති සුන්දරවූත්, පරම රමණීය වූත් නිර්වාණ ධර්මයම ප්‍රත්‍යක්ෂ වේවා !!

17

ASPIRATION

1 May the Buddha guide my thoughts and action throughout my life in this Sansaric journey.

2 May the Dhamma help me to be strong in moment of weakness ,brave in times of trouble and calm in the face of changing fortune.

3 May the Sanga inspire me to act with kindness, patience and forgiveness in my dealing with others, including those who are unfriendly to me,

4 May the Devas (Deities) protect me and my family.

5 May the Arhantas (the saints) and the Bodhisatvas (Buddhas to be) guide me in my daily life.

6 May the country be blessed with peace and prosperity.

7 May I have the opportunity today to help someone in need of my love and support . I shall not waste this life in useless pursuits but use it well to bring benefit and happiness to the world.

8 May the Buddha at my head, the Dhamma in my heart and the Sangha at my side to protect and guide me always.

9 May all living beings including my enemies find peace.

NAMO BUDDHAYA

18

ආශ්‍රිත මුද්‍රිත ග්‍රන්ථ

- පිරුවානා පොත් වහන්සේ
- ධම්ම පදය
- චතුරාර්යසත්‍යය - රේරුකානේ චන්දවිමල මහා නාහිමි
- සතිපට්ඨාන භාවනා - රේරුකානේ චන්දවිමල මහා නාහිමි
- එන්න, ධර්මය දකින්න. - තිස්සමහාරාමයේ චන්ද විමල හිමි
- රහත් ඵලය සත් දිනකින් - බුද්ධංගල ආනන්ද හිමි
- භය ඇතිවීම සහ භය දුරු කිරීම - බුද්ධංගල ආනන්ද හිමි
- Wisdom of Silence - Ven Ajhn Brahma Vansmo
- Education for Mindfulness - Ven: Dr Mirisse Dhammika
- Buddhist Devotion - Ven K Sri Dhammanand
- The Ten Perfection - Ven K. Wimalajothi
- Buddhism: Its Essence & relevant approaches - Raja Kuruppu
- Dhamma Man and Law - Dr K. N. Jayatilleke
- Dictionary of the Pali Language - Robert Ceasar Childers

ආශ්‍රිත විද්‍යුත් නාලිකා

- බෞද්ධයා නාලිකාව - **Buddhist Channel** - Ven Daranagama Kusala Dhamma

- පාලි අකුරු උච්චාරණය කිරීම අපහසු පාඨක භවතුන්, මෙම ගිරිමානන්ද සූත්‍රය උච්ජාරණය කරන්නේ කෙසේද?

  How does the Paritta be pronounced properly, by those who can't read Pali Language?

- පාලි අර්ථය අවබෝධ කරගැනීමේ ගැටලු ඇති සැදැහැවතුන් මෙම ආරක්ෂක පිරිතෙහි අර්ථාවබෝධය ලබන්නේ කෙසේද?

  How does this 'Protective Piritta' be comprehended, by those who can't understand Pali Language?

- පිරිතෙහි නිසි ඵල ලැබීම සඳහා සජ්ඣායනාවට පෙර අනුගමනය කළයුතු පියවර කවරේද?

  To get the best use of Paritta, what are the steps to be followed before starting to recite?

- ධර්මය හා සමාන ඖෂධයක් තිබේද?

  Is there a medicine equal to Dhamma?

- සත්‍ය ක්‍රියාව යනු කුමක්ද? එහි බලය කෙබඳුද?

  What is the assevertion? How is the power of it ?

- අටලෝදහම ජීවිතයට අභියෝගයක්ද?

  Is the 'Eight Worldly Concerns' a challenge to the life?

ධර්මානුකූල පිළිතුරු පාලි, සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි භාෂාවන්ගෙන් අන්තර්ගතයි.

Answers according to Dhamm are included in Pali, Sinhala and English Languages.

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි පාලි පාඨයන්හි ඉංග්‍රීසි සහ සිංහල පරිවර්තනයන්, මාපිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ අධ්‍යක්ෂිකා, කොළඹ - 7, ඩී. එස්. සේනානායක විද්‍යාලයේ සේවයෙන් විශ්‍රාමලත් ප්‍රවීණ ඉංග්‍රීසි ආචාරිණී

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මැතිනිය විසිනි.